



This is the **published version** of the bachelor thesis:

Guerra, Rebeka; Solana Solana, A. Miguel, dir. Alimentació, Cultura, Immigració. Comportament Alimentari en Famílies Immigrants, el cas de Puig-reig. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona, 2023. (Pla d'estudis d'Humanitats)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/298770>

under the terms of the  license



ALIMENTACIÓ, CULTURA, IMMIGRACIÓ

Comportament Alimentari en Famílies Immigrants, el cas de Puig-reig

Treball de Fi de Grau

Autora: Rebeka Guerra

Tutor: Antonio Miguel Solana Solana

Curs 2023/2024

Grau Humanitats

Facultat de Filosofia i Lletres

Resum

El propòsit d'aquest treball és conèixer el comportament alimentari com a factor d'integració de la població immigrant instal·lada a Puig-reig. La immigració com a fenomen en relació amb el procés alimentari, on aquest esdevé una eina d'intercanvi dins d'un sistema sociocultural determinat, i alhora reflecteix el grau d'integració social de l'immigrant i la reconstrucció d'una nova identitat readaptada. Podrem observar si la cultura alimentària és capaç de perdurar malgrat les modificacions de l'entorn, si els col·lectius d'immigrants estan disposats a abandonar les seves pràctiques alimentàries, o bé tenen dificultats i intenten trobar alternatives als seus productes. Ens adreçarem a famílies de diferent lloc origen per saber què mengen, com mengen, el procés d'inclusió de procediments, ingredients o plats, les dificultats que ha comportat el seu procés d'adaptació, així com els préstecs que ells han pogut oferir a la societat receptora. Coneixerem com l'alimentació és capaç de parlar-nos de factors de tipus biològic, econòmic, cultural, polític i ideològic, que varien també en funció de la fase de la vida i de cada individu o grup concret.

L'alimentació és un aspecte fonamental en la vida de l'ésser humà, pot esdevenir un element identificador de qualsevol grup social que és difícil de desarrelar-se quan s'entra en contacte amb altres cultures. En aquest sentit, la població immigrant es veu pressionada a reconstruir un nou model culinari a partir de les seves possibilitats i del que el lloc d'acollida pugui oferir.

Paraules Clau: Alimentació, Immigració, Integració, Cultura, Identitat i Globalització.

Resumen

El propósito de este trabajo es conocer el comportamiento alimentario como factor de integración de la población inmigrante instalada en Puig-reig. La inmigración como fenómeno en relación con el proceso alimentario, donde este se convierte en una herramienta de intercambio dentro de un sistema sociocultural determinado, que con el tiempo refleja el grado de integración social del inmigrante y la reconstrucción de una nueva identidad readaptada. Podemos observar si la cultura alimentaria es capaz de perdurar a pesar de las modificaciones del entorno, si los colectivos de inmigrantes están dispuestos a abandonar sus prácticas alimentarias, o tienen dificultades e intentan encontrar alternativas a sus productos. Nos dirigiremos a familias de diferentes lugares de origen para saber qué comen, cómo comen, el proceso de inclusión de procedimientos, ingredientes o platos, las dificultades que ha supuesto su proceso de adaptación, así como los préstamos que ellos han podido ofrecer a la sociedad receptora. Conoceremos cómo la alimentación es capaz de hablarnos de factores de tipo biológico, económico, cultural, político e ideológico, que varían también en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo concreto.

La alimentación es un aspecto fundamental en la vida del ser humano, y puede convertirse en un elemento identificador de cualquier grupo social que es difícil de desarraigarse cuando se entra en contacto con otras culturas. En este sentido, la población inmigrante se ve presionada a reconstruir un nuevo modelo culinario a partir de sus posibilidades y de lo que el sitio de acogida pueda ofrecer.

Palabras Clave: Alimentación, Inmigración, Integración, Cultura, Identidad y Globalización.

Summary

The purpose of this project is to know the eating behaviour as a factor in the integration of the immigrant population settled in Puig-reig. Immigration as a phenomenon in relation to the alimentary process, where it becomes a tool of exchange within a given socio-cultural system, and at the same time reflects the level of social integration of the immigrant and the reconstruction of a new readapted identity. We will be able to observe if the food culture is able to last despite the changes in the environment. We will also be able to observe if the groups of immigrants are willing to give up their food practices, or if they have difficulties and then try to find alternatives to their products. We will address families from different places of origin. We will find out what they eat, how they eat, the process of including procedures, ingredients or dishes, the difficulties that their adaptation process has entailed, as well as the loans they have been able to offer to the receiving company. Furthermore, we will learn how food is able to tell us about biological, economic, cultural, political and ideological factors. These factors vary depending on the phase of life and each specific individual or group.

Food is a fundamental aspect in human life. Food can become an identifying element of any social group that is difficult to uproot when it comes into contact with other cultures. In this sense, the immigrant population is under pressure to rebuild a new culinary model based on their possibilities and what the host place can offer.

Keywords: Food, Immigration, Integration, Culture, Identity and Globalization.

Agraïments

Aquest treball ha estat possible, gràcies a la participació i disponibilitat de les persones entrevistades, al professor Antonio Miguel Solana, que m'ha guiat durant tot el procés de la millor manera possible, i a la meua família i amics més propers per la seva paciència i suport.

ÍNDIX

1. Introducció.....	4
2. Objectius.....	5
3. Estructura del Treball.....	6
4. Marc Teòric.....	6
4.1 Menjar i Cultura.....	7
4.2 Identitat: som el que mengem.....	10
4.3 Identitat i Intercanvi.....	12
4.4 Globalització Alimentària.....	13
4.5 Les Nostres Eleccions.....	15
5. Informació de context: Immigració Estrangera a Puig-reig.....	20
6. Metodologia.....	21
7. Presentació del grup observat.....	23
8. Factors que condicionen el procés d'adaptació dels immigrants en el nou entorn sociocultural i alimentari.....	26
8.1 Fases del procés Migratori.....	26
8.2 La llengua.....	28
8.3 Estructura de la llar.....	28
8.4 Àmbit Laboral.....	30
8.5 Pèrdua de referents.....	31
8.6 Nous Productes.....	33
9. Contrastos Comportament Alimentari.....	35
10. Conclusió.....	40
11. Bibliografia.....	42
12. Annexos: guió entrevista.....	44

1. Introducció

Com a estudiant d'humanitats el propòsit d'aquest treball és apropar-me a la gent i conèixer el seu estil de vida en relació amb els seus hàbits alimentaris en un context aliè al seu d'origen, on el factor de temps és fonamental per a la seva adaptació. M'interessa saber com és que l'alimentació té tanta influència en el procés d'adaptació i/o rebuig cap al lloc d'acollida a través de diferents experiències de famílies immigrants a Puig-reig, per tal de conèixer el grau d'importància que pot tenir dins la societat.

Un altre factor a destacar és com la globalització alimentària facilita aquesta adaptació. Avui dia cada cop és més fàcil accedir a productes de l'altra punta del món, on els recursos influeixen en aquest aspecte. L'alimentació no només ens parla de la cultura d'origen sinó que va més enllà en diferents àmbits de la vida, com: l'ideològic, econòmic, etc.

No és cap sorpresa que una de les primeres coses que una persona diu que troba més a faltar del seu país d'origen és el menjar. *El menjar és cultura quan es consumeix, perquè l'home, malgrat poder menjar de tot, o potser just per aquest motiu, en realitat no menja de tot, sinó que escull el seu propi menjar amb criteris lligats ja sigui a la dimensió econòmica i nutritiva del gest, ja sigui a valors simbòlics del mateix menjar. D'aquesta manera, el menjar es configura com un element decisiu de la identitat humana i com un dels instruments més eficaços per comunicar-ho* (Montanari, 2004, p.1).

Aquests aspectes m'han fet plantejar diferents qüestions que motiven aquest treball de camp, com ara: Què és el que mengen? Com mengen? Com ha estat el seu procés d'adaptació i les dificultats que s'han anat trobant? Com l'alimentació influeix en la integració social i cultural? Com l'alimentació pot esdevenir un element identificador d'un grup de persones? Quins són els principals factors que influeixen en la tria d'aliments? La possibilitat que la no adaptació alimentària pot significar una protecció de la identitat originària? Com està el mercat del menjar ètnic segons el cas, hi ha dificultats per trobar els seus productes?, entre altres qüestions. Aquestes preguntes permeten endinsar-nos en l'alimentació com a factor d'integració, i permeten reflexionar sobre la seva importància en la cultura i la identitat. Donen una idea sobre tot allò que comporta el sistema alimentari en l'experiència humana.

2. Objectius

L'objectiu principal del treball és conèixer els processos d'adaptació de diferents experiències pel que fa a l'alimentació al municipi de Puig-reig. Com es relaciona la persona immigrant amb l'alimentació autòctona, que suposa per a ell veure's condicionat pels productes que ofereix el lloc d'arribada. I com l'alimentació pot ser un identificador de l'immigrant respecte als ciutadans autòctons, com es crea un estereotip segons el lloc d'origen, no precisament negatiu, sinó que esdevé una característica cultural fàcil d'identificar des de l'exterior. També és important saber quins factors influeixen en l'alimentació d'una persona que s'enfronta a moltes situacions fora del seu entorn habitual, com ara una nova cultura, religió, hàbits i horaris.

Coneixerem els hàbits alimentaris dels immigrants a Puig-reig, a partir de diferents famílies de diferent origen. En primer lloc, s'intentarà disposar de les dades sobre els estrangers que resideixen al municipi, i seguidament realitzar un estudi dels hàbits alimentaris i de compra de la població immigrant, així com els seus plats més típics i com els adapten als productes que estan a la seva disposició. Per això s'han tingut en compte els principals grups de població immigrant procedents d'Amèrica Llatina, Marroc, Àsia i Europa de l'Est, i com és el procés d'adaptació als costums i hàbits alimentaris del país, intentant mantenir gran part dels seus gustos alimentaris tradicionals.

Cal assenyalar que a Espanya hi ha diversos estudis previs i significatius realitzats sobre els immigrants i el seu procés d'adaptació pel que fa als aliments. Són estudis que es fan majoritàriament en l'àmbit d'Antropologia i la sociologia. Des del 1993 fins a una actualització del 2007, hi ha constància d'estudis sobre els hàbits alimentaris dels immigrants a Espanya, pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (Càceres i Espetixt, 2005). Els objectius d'aquests estudis així com el meu, han consistit a obtenir informació sobre el procés de canvi i adaptació al nou entorn social, a partir de les regles bàsiques subjacents a les eleccions quotidianes dels consumidors, i els factors que influeixen. Una aproximació als processos de readaptació i aculturació, i també de les continuïtats, en els comportaments i les pràctiques alimentàries entre migrants al lloc de residència. La metodologia emprada d'aquests estudis són les entrevistes en profunditat i també en alguns casos l'observació.

3. Estructura del Treball

Aquest treball està estructurat en dues parts. En primer lloc, el marc teòric, on es posa de manifest les aportacions ja existents sobre el tema, i on es farà esment de la globalització alimentària, que facilita d'obtenció de productes de tots llocs i climes, i alhora comporta menys varietat. També reflexionarem sobre el famós terme “som el que mengem”, en l'àmbit de la identitat cultural i els hàbits alimentaris, on l'obra de Massimo Montanari, *La comida como cultura*, ha estat fonamental per l'execució d'aquest treball. Parlarem de conceptes i reflexions d'altres autors com ara Raj Patel, de com les nostres eleccions ens escullen, i quin paper tenen els supermercats com a condicionants del que mengem.

La segona part consisteix a conèixer el cas de Puig-reig sobre comportament alimentari de famílies immigrants a través d'un treball de camp de les diferents procedències, europees, americanes, asiàtiques, musulmanes i famílies mixtes. Aquestes entrevistes guiades ens permetran apreciar la seva manera de relacionar-se amb el menjar com a cultura. A la part final quedaran plasmats els diferents resultats i conclusions.

4. Marc Teòric

En aquest apartat parlarem de la complexitat del terme menjar com a cultura. El menjar adquireix poder i identitat capaç de transportar-nos a un lloc, una data determinada o un rècord. És un llenguatge de comunicació i diferenciació, la popular frase “Som el que mengem” encunyada per primera vegada per Ludwig Feuerbach el 1850 en el seu escrit anomenat *Ensenyament de l'alimentació* evidencia el poder del menjar per atorgar identitat.

La globalització així com facilita l'accés a molts productes fora de temporada o exòtics, també té repercussions que vulneren contra la seguretat alimentària i la diversitat, provocant un procés d'homogeneïtzació dels aliments. En aquest sentit, són els supermercats i els establiments de menjar ràpid els principals còmplices d'aquest procés, on no tenim alternativa, ja que les nostres eleccions estan condicionades per la indústria alimentària.

La globalització també ha provocat grans onades migratòries i noves configuracions en l'alimentació local, provocada per les importacions d'aquests nouvinguts. Els immigrants ja venen amb una identitat configurada d'acord amb la seva alimentació, porten els seus

productes, receptes, i costums al voltant de la ingesta d'aliments. També inauguren un nou mercat de productes especialitzats i establiments de cuina tradicional. A mesura que la qualificació de l'immigrant és superior, serveix per competir laboralment en igualtat de condicions amb la població autòctona i, per tant, es produeix una obertura ràpida de les fronteres culturals, on hauran de coexistir la cultura d'origen i la d'acollida, així com els seus productes (Cerdeño, 2005). Malgrat això, aquests individus s'estableixen al territori amb noves inquietuds i amb el propòsit d'adaptar-se al nou entorn, és aquí on l'alimentació esdevé un mecanisme d'integració social i cultural.

A continuació, la informació s'exposarà a partir d'una estructura de més genèrica a més específica. En el primer apartat parlarem del menjar com a cultura, més enllà de les capacitats nutricionals. Seguidament, veurem com els aliments poden atorgar identitat als seus consumidors, i com aquesta identitat es desplaça arreu del món. En el tercer apartat veurem com la globalització afecta el nostre consum d'aliments, i així com ens obre noves fronteres també ens limita. Finalment, parlarem de l'adaptació i integració de la població nouvinguda a través del menjar, una imprescindible per aquest procés.

4.1 Menjar i Cultura

L'activitat social més antiga de la humanitat és menjar, no es pot separar de la necessitat biològica, però alhora és molt més que una font d'energia i nutrients essencials per a la salut i el benestar humans. Al llarg de la història el paper de l'alimentació en la vida de l'home ha anat canviant i adquirint un nou significat. Al principi l'home cercava els aliments només per satisfer les necessitats biològiques (Nunes, 2007), després aquesta recerca es va relacionar amb importants processos socials relacionats amb l'economia, la cultura, la salut, la política, el medi ambient, la religió, les festivitats, l'estatus social, l'espai i el temps. L'alimentació humana gaudeix de gran complexitat, és capaç d'irrompre en tots els àmbits de la vida humana. El què?, el com?, el quan?, l'on, i amb qui?, mengem són qüestions importants que evidencien la complexitat de les disposicions culturals que envolten els aliments i les pràctiques alimentàries, la particular organització dels sistemes alimentaris i les polítiques socials existents.

Qualsevol aliment és capaç de transmetre missatges significatius més enllà dels atributs de l'aliment. La complexitat del comportament alimentari rau en ser una expressió sociocultural capaç de penetrar en diferents àmbits de la vida. Els significats culturals que s'atribueixen als aliments sovint venen definits per nocions de salut física, l'estètica, gustos i el prestigi social, reflectint les contradiccions entre les esferes pública i privada i els missatges contradictoris del mercat i el consum.

La cultura és allò que es cultiva en el temps, allò que dona fruit com l'aliment. El conjunt d'atributs que conformen aquest terme fins a formar un criteri socialment reconegut de manifestacions, modes de vida i costums, coneixements, grau de desenvolupament artístic, científic, industrial, en una època o grup social, en què s'expressa la vida tradicional d'un col·lectiu en diferents àmbits.

La por de passar fam és una preocupació natural, com a realitat socialment compartida, sorgeix d'una necessitat innegable de supervivència quotidiana que condiciona els comportaments i les actituds davant del menjar. Hi ha una irresistible atracció per l'excés, un desig d'abundància, d'omplir l'estómac i de tenir el rebost ben equipat, on la qualitat queda en segon pla. L'abundància de menjar és típica de les societats industrials postmodernes (Montanari, 2006).

La complexa relació entre la cultura i alimentació ha estat estudiada especialment per l'antropologia alimentària, des de les seves particularitats, canvis i continuïtats a través de la història. Lévi-Strauss, afirmà que a la cuina es fusiona la naturalesa i la cultura, on la mecànica de transformar el menjar cru a cuit marca l'inici de la humanitat. El menjar cru esdevé un símbol d'allò salvatge i el menjar cuinat de civilització (Pedrosa, 2003). Aquesta disciplina estudia les societats humanes des de les seves eleccions alimentàries, i com l'estudi dels aliments pot dir tant sobre l'ésser humà i la seva condició. L'alimentació és un element identificador d'un grup social, és una de les característiques culturals que es poden alterar en el contacte amb altres grups socioculturals. L'antropologia explora l'alimentació, la gastronomia i els comportaments alimentaris relacionats amb contextos geogràfics i ètnies particulars. Està associada a representacions, creences i pràctiques que constitueixen i reflecteixen la cultura de les societats. Per tant, la dieta forma part d'un ampli procés, s'adquireix i es reproduïx al llarg de la vida i se li atribueixen uns significats que s'emmotllen a cada cultura.

Cada regió manifesta la seva identitat cultural-gastronòmica formada socialment a mesura que la cultura incorpora canvis al seu caràcter. Es concep com un procés d'informació ampli que projecta aspectes derivats de l'organització social d'un col·lectiu, però també pertany a un àmbit més privat i quotidià de tots els éssers humans. Però tan aviat com la gent va conèixer el comerç d'aliments, cuiners enginyosos van convertir els aliments disponibles en dietes molt variades, algunes tan singularment delicioses que mereixen l'estatus de cuiners. Més enllà d'això, la supervivència humana és una prova que gairebé qualsevol dieta és prou nutritiva per sustentar el creixement i la reproducció (Menzel i Aluisio, 2007).

Els aliments particulars adquirits per cada família reflecteixen tradicions culturals, però també demostren com la dieta, la nutrició i la salut depenen de qüestions menys controlables, com ara la pobresa, els conflictes i la globalització. Aquests comportaments alimentaris es donen a cada societat tenint en compte beneficis pràctics, respecte a la del cost, per això els costums alimentaris, i la valoració de determinats menjars com a bons o dolents. Respecte d'això, cal tenir en compte, que no és el mateix menjar alguna cosa esporàdicament i una altra saber apreciar-ho. El gust esdevé producte cultural i social, no ve determinat per la llengua o les papil·les gustatives, sinó pel cervell, culturalment i socialment delimitat, a través del qual s'aprenen i es transmeten els criteris sobre allò que és profitós o no (Patel, 2008), és una experiència cultural que se'ns transmet des del naixement. Aquests criteris poden variar en l'espai i el temps, el que en una determinada època ha estat jutjat positivament pot canviar radicalment a una opinió contrària. Esdevé un component clau de la nostra identitat. Per alguns autors, com ara Bourdieu (Sloan, 2005) afirmen que el gust està format culturalment, i controlat socialment, no individualment. Influeix en el comportament de consum com a expressió de la classe social a la qual es pertany. La tradició s'imposa com a costum i també condiciona els gustos a l'hora de menjar, com ara, les tradicions d'origen religiós també influeixen en l'hàbit d'alimentar-se; per exemple, els hindús consideren la vaca com un animal sagrat.

Els canvis en les pràctiques alimentàries són manifestacions de transformació en relació amb l'entorn, que comporta noves necessitats per satisfer, es diferencien segons la seva disponibilitat geogràfica, climàtica i econòmica. Entre aquestes transformacions es poden esmentar l'augment del consum fora de casa a restaurants, la preocupació per la seguretat alimentària i la preferència de productes de fàcil preparació.

Hi ha una gran diversitat dins d'una homogeneïtat cada cop més present del que menja la gent en aquest segle: menjar ràpid, entrepans, menjar porqueria, aliments saludables, aliments funcionals, aliments complementaris, aliments orgànics, aliments processats, aliments exòtics, intoleràncies, menjar amb prescripcions sobre la doctrina religiosa, els aliments de celebració; etc. La majoria de les botigues estan plenes d'aquests productes separats per seccions, on el procés d'elecció i comportament davant la compra i el consum de productes alimentaris ve determinat fonamentalment per l'entorn social.

La rellevància de l'alimentació queda en manifest quan s'atribueix directament a un record o data assenyalada al calendari, quan parlem d'un àpat i ens transporta a una tradició. És un aspecte important de la cultura alimentària a les societats tradicionals, on s'associa la preparació i el consum a un valor significatiu respecte del pas del temps (Montanari M. 2006). El tipus d'alimentació abans s'associava al caràcter cíclic de les estacions, però ja no és així, actualment s'assumeix la disponibilitat dels productes tot l'any. Malgrat això, continua associant-se a una tradició, perquè els aspectes culturals romanen sobre els naturals. Es tracta de construccions socials que condicionen el calendari alimentari i els ritmes nutritius; s'ha creat una distinció entre dies i períodes idonis per a la ingesta de determinats aliments, és possible que alguns d'aquests productes també estiguin influenciats de certa manera al calendari natural. Aquests aliments adquireixen un significat que immediatament et transporten a dates concretes en què són protagonistes, poden ser especialitats locals lligades a determinades festes del calendari religiós o civil. *Els hàbits alimentaris constitueixen un espai on la tradició i la innovació tenen la mateixa importància, on el present i el passat s'entrellacen per satisfer la necessitat del moment, produir alegria a l'instant i convenir les circumstàncies* (Certeau, 1996, p.212).

4.2 Identitat: som el que mengem

Hi ha una forta relació entre menjar i identitat. *Sophie Bess*, citada per *Nunes dos Santos* a “Somos lo que comemos, Identidad, cultura, hábitos alimenticios y turismo” fa la següent afirmació: *Digues-me el que menges i et diré el Déu a qui adores, on vius, a quina cultura pertany i en quin grup social estàs inclòs* (Nunes, 2007, p.234).

Aquesta frase expressa com l'alimentació pot transmetre identitat, pot revelar elements individuals i socials, esdevé un fort valor comunicatiu. El menjar és una forma de comunicació i diferenciació que ens defineix i ens ajuda a transmetre la nostra identitat, la forma de preparació, les primeres matèries que s'utilitzen, els hàbits que envolten la cuina, tot és part d'un missatge que ens identifica. Mentre mengem també es desenvolupa la nostra identitat i valors (Koc i Welsh, 2001).

La definició d'identitat es refereix a un procés que recull un conjunt de trets d'un individu o d'un col·lectiu que els hi caracteritza davant d'altres, a través dels quals la pertinença és reconstruïda en relació amb l'entorn i defineix la relació amb l'altre. És com els individus i els grups ètnics s'autoidentifiquen, o són identificats per altres com a membres d'un grup ètnic. La identitat també engloba la identitat culinària, que entra dins del sentiment nacional. La manera com es menja, allò que es menja, on es menja i com se sent qui menja en relació amb el menjar, són tots elements relacionats amb la identitat cultural. Les restriccions i prohibicions alimentàries de diferents societats són detalls característics de cada cultura. Els comportaments alimentaris són interioritzats pels individus com a elements integrants d'un sistema sociocultural determinat, estan proveïts d'un sentit i d'una funció social jugant un rol central en la identitat cultural.

A través dels costums alimentaris es pot conèixer o expressar una cultura de territori mitjançant una cuina, els productes, i les receptes. En aquest sentit, els aliments són territorials, especialment si pensem en la cultura popular que s'enfoca en els recursos que ofereix cada lloc. Aquesta dimensió local és la que avui produeix la força d'una identitat culinària. Quan entra en joc la variant del mercat, l'atenció al producte amb denominació d'origen no és una novetat. El mateix val per a les especialitats locals i les tradicions, però en aquest cas es planteja, amb l'objectiu, ja no distingir les especialitats i utilitzar-les com a signe identificador de cultures diferents, sinó per agrupar-les i barrejar-les, permetre'n la convivència, generant-ne de nous hàbits alimentaris, i per tant noves identitats (Nunes, 2007). La fluïdesa de la identitat es pot percebre més fàcilment quan pensem en les identitats híbrides que poden arribar a desenvolupar els immigrants un cop es posen en contacte amb la cultura receptora.

4.3 Identitat i Intercanvi

El menjar conté i transporta la cultura de qui la practica, és dipositari de tradicions i identitat. Permet entrar en contacte amb cultures diferents de forma amable, es pot tastar l'aliment, i aquest pot resultar agradable o no, dependrà de la configuració del gust de la cultura disposada a obrir els seus horitzons a una nova tradició culinària. Cada cultura, cada tradició i cada identitat són un producte de la història, generat per fenòmens complexos d'intercanvi i contaminacions. Els models i les pràctiques alimentàries són el punt de trobada entre cultures diferents, fruit de la circulació de persones, mercaderies, tècniques i gustos arreu del món.

La cultura alimentària també pot resultar una barrera i dificultar l'intercanvi, ja que procura per la protecció de la identitat del patrimoni cultural i regional que la societat s'enorgulleix. A això, sovint se li suma la desconfiança d'incorporar el que considera desconegut, la mutació del que és autèntic. Hi pot haver reaccions d'intolerància, hi ha un interès general de mantenir la mateixa identitat a través de la història, mantenir unes arrels visibles i tradicions que transcendeixen més enllà del temps (Montanari, 2006). Però aquest intent pateix modificacions, ja que les identitats culturals es redefeixen adaptant-se a les noves situacions de temps, d'espai i pel contacte amb cultures diverses. Això comporta una integració recíproca, econòmica i simbòlica, convertint-se en un dels episodis més interessants de la cultura alimentària, i entre més freqüents siguin aquestes trobades i intercanvis es torna més rica i interessant. Això provoca un xoc constant entre resistència i canvi a les zones frontereres d'un espai geogràfic culturalment delimitat.

Es tracta d'un procés d'aportacions i de relacions entre cultures per a la creació de la identitat pròpia que es constitueix en un entorn determinat i en convivència amb altres. Això evidencia que els patrons de canvi i resistència a les preferències alimentàries són el reflex d'un procés d'integració, aculturació, assimilació amb èxit, o bé significa el distanciament social i una amenaça en la qualitat de vida. L'experiència cultural dels immigrants ens ofereix una perspectiva de la complexitat dels patrons d'experiències ètniques, de racisme i de les identitats.

4.4 Globalització Alimentària

Quan parlem de globalització alimentària fem referència a una sèrie de processos en la producció i el consum que influeixen directament en la nostra alimentació, que tendeix cada cop a ser més homogènia arreu del món. Es tracta de l'enorme creixement de la circulació d'aliments amb l'alliberament dels intercanvis, l'increment de la productivitat, la millora dels transports i el desenvolupament de les xarxes de comunicació. Aquests processos han significat que el subministrament d'aliments hagi esdevingut independent de la geografia, clima, estació de l'any, avui dia s'espera tenir disponible qualsevol producte a qualsevol època de l'any.

L'alimentació ha canviat, som testimonis del més gran canvi a la dieta des de la invenció de l'agricultura. A mesura que el capitalisme es va expandint per nous territoris, ha provocat un augment en la riquesa en llocs empobrits, fent que la gent pugui comprar més enllà de la necessitat, que pugui adquirir nous productes i variar la dieta. Aquests canvis també venen provocats per les migracions, a mesura que viatgers i refugiats porten els seus propis aliments a nous territoris, i a canvi adquireixen nous sabors als quals s'han d'adaptar. Respecte d'això, els habitants locals han de tenir una predisposició a incorporar nous aliments a les seves receptes tradicionals. Aquesta disposició està relacionada amb l'increment de les interconnexions al món, i la gran curiositat que desperten nous sabors i tradicions. La globalització alimentària redueix les diferències en l'àmbit de l'alimentació, així com la dificultat per aconseguir determinats productes, deixant de banda l'aspecte econòmic, qualsevol podria tenir accés a gran diversitat de productes. A conseqüència d'aquestes transformacions es dona la valorització dels aliments culturals, regionals i exòtics, segons les preferències regionals dels consumidors, diversifiquen l'alimentació i obren oportunitats de mercat sobretot per a l'activitat turística on la gastronomia esdevé un dels principals atractius. Davant d'aquest fet la societat es pot trobar segmentada en voler acollir una nova cultura gastronòmica o bé apostar per la tradicional i no voler incorporar nous aliments. Això es dona sobretot als països més desenvolupats, on es tendeix a tenir una major disponibilitat de productes exportats que s'acabin interioritzant a la dieta dels seus habitants.

Tot i això, la diversitat no sembla destinada a desaparèixer, sinó que sembla accentuar-se fins i tot més, ja que se li ha atorgat nous significats a través de les identitats alimentàries. Cal dir, però que en l'àmbit sociològic ha sorgit un nou terme que assegura que la cuina global i la

local poden coexistir, aquest terme s'anomena "glocal", i ens presenta un nou model de consum, deixant-nos clar que les identitats, a més de ser mutables en el temps, també poden ser múltiples. Aquest nou terme és l'efecte de dues tendències oposades que interaccionen i donen lloc a una situació complexa i canviant a causa de la barreja contínua de processos de globalització que conviuen amb mecanismes de valorització dels productes locals (Montanari, 2006).

La indústria alimentària ha creat un nou universalisme, no tan elitista sinó de massa. Es parla sovint d'un procés de *McDonalització* de les nostres societats, com ara també de la ingesta generalitzada de la *Coca-Cola* arreu del món (Esteve, 2017). Es tracta de la imposició d'una alimentació occidentalitzada addicta als hidrats de carboni, els lactis, la carn, les begudes ensucrades, menjar hiperprocessat, etc. L'explicació d'aquest fet es basa en interessos empresarials de crear nous productes alimentaris per introduir-los en el mercat i generar més beneficis.

El menú globalitzat es basa en més menjar, però menys diversitat i això pot resultar una amenaça per a la seguretat alimentària, ja que molts productes no tenen els nutrients necessaris per a l'organisme i resulten també una amenaça per a la salut. Són aquests mateixos els que es comercialitzen amb més èxit, i s'associen a l'augment de malalties no transmissibles com ara la diabetis, problemes del cor, càncer, etc. En aquest sentit, la definició de seguretat alimentària fa referència al fàcil accés a una alimentació alta en nutrients, a través de processos segurs per a l'obtenció de les matèries primeres i que respectin la dignitat humana. Aquesta homogeneïtzació de l'alimentació també ens fa vulnerables al canvi climàtic i les seves conseqüències.

La ineficàcia i el mal funcionament del sistema agrícola i alimentari queda en manifest quan parlem de la fam que hi ha al món, on hi ha menjar per alimentar a tota la població, però no està ben distribuïda. El model agroalimentari està controlat pels interessos d'un grapat d'empreses de l'agronegoci i les grans distribuïdores que només busquen fer diners amb una cosa tan essencial com és el menjar. Davant d'aquest despropòsit, emergeix la idea de la sobirania alimentària: el poder i la capacitat de decisió sobre el que mengem hauria d'estar en mans de la majoria.

Quan parlem d'aquesta homogeneïtzació dels aliments fem referència també a una progressiva dependència de les mateixes varietats de conreus, com ara l'arròs, la soja, el blat, el blat de moro, deixant de banda altres productes nutritius. La desforestació de boscos, contaminació de sòls i aigües i ús sistemàtic d'agrotòxics i fertilitzants químics tenen un impacte social i mediambiental molt negatiu, on aquests conreus són vulnerables a sequeres, malalties i plagues. Depenem dels mateixos cultius arreu del món, que alhora estan en mans de les mateixes empreses de deslocalització per tal d'estalviar-se diners en sous i oferint condicions laborals precàries. No es tracta d'estar en contra del canvi d'hàbits alimentaris, el problema es dona quan aquests són imposats al marge de les necessitats de les persones. Aquesta pèrdua d'agrodiversitat no té conseqüències únicament ecològiques i culturals sinó que implica la desaparició de sabors, principis nutritius i coneixements gastronòmics. Al llarg dels segles, els coneixements camperols van anar millorant les varietats, adaptant-les a les diverses condicions agroecològiques a partir de pràctiques tradicionals, com ara la selecció de llavors i les cruïlles per desenvolupar cultius (Esteve, 2017).

4.5 Les Nostres Eleccions

Només pensar en menjar ja som capaços d'assaborir-ne el gust i ens resulta agradable. Pensem en menjar segons les nostres necessitats, estil de vida i de vegades els nostres capricis. Estem gairebé tot el temps condicionats pels nostres costums, la rutina, la feina, el lleure, el país on vivim, són les nostres condicions les que ens trien per nosaltres. Nosaltres som el "target" per a aquests productes, estan fets pel nostre consum, basats en estudis de mercat previs, som nosaltres als qui trien. Això ens fa pensar sobre la nostra llibertat individual, on els nostres instints queden sotmesos a estudis de mercat i estratègies de màrqueting (Patel, 2008).

Poder triar és un procés per anomenar el fet de decantar-se per opcions ja establertes i molt delimitades que ens ofereixen sense gaires alternatives els principals proveïdors al supermercat. Dins d'aquesta atmosfera hem perdut els nostres instints i ens hem tornat manipulables per la indústria, hem desenvolupat un nou instint per relacionar-nos amb el món modern dels supermercats, les nostres possibilitats d'elecció han canviat i amb això la manera d'alimentar-nos. La major part del que considerem eleccions de consumidor en el sistema de producció alimentària han estat limitades i configurades prèviament abans de ser conscients.

La gran distribució comercial en mans dels supermercats, hipermercats, cadenes de descompte ha experimentat els darrers anys un fort procés d'expansió, creixement i concentració empresarial. Les principals companyies de venda al detall han entrat a formar part del rànquing de les multinacionals més grans del planeta i s'han convertit en un dels actors més significatius del procés de globalització capitalista, on es produeix, es distribueix i es menja. Això condiciona el què i com mengem i bevem. Hem de ser conscients de qui controla l'espai, i com això configura el que triem per menjar i deixem entrar a casa nostra, que està canviant la nostra manera d'alimentar-nos i consumir.

En aquest procés d'elecció del que mengem entra la conscienciació de saber d'on venen els nostres aliments, com s'han elaborat?, en quines condicions?, perquè paguem un preu determinat? Poder triar no només els nostres hàbits alimentaris i menjar de manera equilibrada, sinó també poder parlar dels trets fonamentals de la sobirania alimentària i ser conscients que no som lliures en decidir el que mengem, sinó que estem sotmesos a una dieta cada cop més globalitzada. Això esdevé una gran contradicció del sistema de producció d'aliments. En definitiva, les nostres eleccions alimentàries estan modelades per diverses influències individuals, culturals, històriques, socials i econòmiques.

El mercat global ha canviat, i amb ell les eleccions dietètiques de la gent, provocant una sobrealimentació als països desenvolupats per un consum d'aliments poc nutritius, alhora que aquestes societats es tornen menys actives físicament. Amb això podem apreciar el canvi de la significació dels aliments a través del temps. Hi ha hagut un canvi de paradigma en els darrers temps sobre les conseqüències en la salut, on la por de passar fam i les malalties per carències, són substituïdes per la por de patir malalties com ara l'obesitat. Aquesta conscienciació fa que les persones afrontin renúncies alimentàries per evitar el sobrepès. Una altra qüestió respecte a la salut i la dieta és la preocupació per la qualitat de vida i longevitat, que reclama una alimentació variada segons els aliments disponibles. Actualment, la tasca de les organitzacions benèfiques es dificulta, ja que no només han de combatre contra la fam al món, sinó que també s'hi afegeix la problemàtica de lluita contra l'obesitat.

4.6 Adaptació i Integració dels Immigrants

El creixement de la migració per motius econòmics, bèl·lics, religiosos i polítics ha introduït canvis a l'alimentació i està afavorint la fusió de la nostra cultura gastronòmica amb altres cultures. La seguretat alimentària és un aspecte fonamental que els immigrants tenen en compte abans d'establir-se en un territori, després de la seva transició espacial i cultural busquen tenir una qualitat de vida, assegurar-se una bona salut i benestar. Això facilita la generació d'una nova identitat, i per tant una integració exitosa. Aquesta integració denota l'habilitat que els individus o grups socials desenvolupen per contribuir en totes les dimensions de l'activitat econòmica, social, cultural i política en una nova societat, com a element que pertany a l'esfera comuna.

Les pràctiques alimentàries que importen es basen en els ingredients i tècniques utilitzades en la preparació dels àpats, com també les normes que incideixen en l'elecció i el consum d'aliments i begudes. L'intent de perpetuació del seu estil alimentari original és una prova d'autenticitat i de cohesió social i una defensa contra les agressions externes, és una identitat fonamentada. Cada societat disposa d'unes regles no escrites sobre les pràctiques alimentàries. Aquestes regles configuren i constitueixen un element d'identificació social i cultural com a pertinença a un grup, i com a contrast amb la resta, i es duu a terme una selecció dels aliments. Donat el significat simbòlic dels aliments resulta fàcil identificar les persones segons el que mengen.

Les pràctiques alimentàries semblen ser un dels factors el canvi i/o aculturació dels quals presenten unes variacions més lentes, mantenint-se habitualment bona part dels procediments, fins i tot després d'una possible modificació d'ingredients segons la disponibilitat dels mateixos al lloc de destinació (Cerdeño, 2005, p.5-6).

Segons l'antropologia, els moviments migratoris i els hàbits alimentaris esdevenen la principal eina per observar l'adaptació d'un grup ètnic a una nova societat i la seva capacitat per perdurar malgrat les modificacions de l'entorn (Cerdeño, 2005). La immigració és, doncs, un fenomen unit al procés alimentari, serveix de signe entre els qui la comparteixen, atès que constitueix un indicador de pertinença o exclusió.

Les transformacions socioculturals que viuen els immigrants al nou territori de residència repercuteixen en els seus valors culturals i hàbits alimentaris del seu país d'origen (Cerdeño, 2005). Per tant, els hàbits de consum alimentari dels immigrants al país d'arribada ens pot proporcionar informació sobre el procés. El consum tradicional d'aliments és l'actitud i la pràctica de mantenir els hàbits alimentaris del país d'origen en un nou territori. Moltes vegades els immigrants en arribar a un país no estan familiaritzats amb la nova cuina i els aliments que aquest els hi ofereix. S'han de conformar amb els ingredients que té a l'abast per a la preparació del seu menjar típic adaptant-ho d'alguna manera. Cal dir, que la població immigrant sol freqüentar restaurants o bars i cafeteries especialitzades en menjar tradicional, a més els principals supermercats distribuïdors d'aliments solen guardar un apartat per a menjar estranger mínimament fidel al seu origen. Això facilita no renunciar a les seves receptes.

També hi ha les botigues especialitzades en aliments ètnics, però normalment estan ubicades a les ciutats i cal fer grans desplaçaments per accedir-hi, on també la disponibilitat d'aquests ingredients dependrà de la seva capacitat econòmica. La disponibilitat d'ingredients tradicionals en aquest sentit pot resultar més complex. La facilitat per obtenir els productes condiciona les seves preferències, ja que en cas de necessitat de la població nouvinguda es veu obligada a adaptar els seus hàbits nutricionals. Es tracta d'una alternativa per mantenir la connexió amb el país d'origen, com a recreació del sentiment de la llar, per alleujar la sensació d'aïllament causada pel desplaçament.

Malgrat que hi hagi societats més conservadores sempre hi ha una majoria de persones disposades a tastar menjars radicalment diferents de la seva cultura. Això evidencia que els comportaments relatius al menjar poden ser flexibles. La incorporació de nous elements alimentaris i els canvis en els patrons d'alimentació són naturals i es donen de manera progressiva en un procés d'adaptació a la nova cultura.

En aquest procés d'adaptació a la nova cultura, les dones tenen un paper fonamental, ja que són normalment les encarregades de la cuina. No només són responsables de la compra, sinó que s'han d'assegurar que es compleixin les prohibicions alimentàries i que les seves famílies disposin d'aliments adequats.

Les prohibicions dietètiques estan delimitades per diverses tradicions religioses, com l'islam i l'hinduisme. Malgrat això, hi ha una progressiva integració en la societat amb hàbits d'alimentació similars als del país d'acollida, encara que mantenen certs costums propis dels seus països d'origen.

Segons l'antropòleg Manuel Calvo (1982) a la seva obra *Migració i Alimentació*, hi ha diversos estils alimentaris d'adaptació a un nou entorn respecte als moviments migratoris, la funció dels quals és definir el grau d'integració sociocultural de les persones i el grup immigrant. En primer lloc, l'estil alimentari dicotòmic que consisteix en l'adopció de continguts, pràctiques i comportaments propis de l'alimentació quotidiana de la societat d'inserció per part de l'immigrant, encara que també mantenen i dinamitzen pràctiques originals, però readaptades, sobretot quan són festivitats o per motius religiosos. En segon lloc, la dieta dual, on hi ha una barreja dels aliments originals i els nous disponibles al lloc de destinació, la seva procedència queda lleugerament enfosquida, hi ha menys autonomia alimentària motivada per factors econòmics i culturals i, per tant, un major risc de perdre les pràctiques alimentàries originals. Finalment, hi ha la dieta totalment adaptada, on els immigrants mostren acceptació cap als aliments disponibles, hi ha una integració total, hi ha un desmantellament de les estructures alimentàries i elements d'origen sense possibilitat de realitzar una substitució equilibrada i progressiva.

La presència d'immigrants té repercussió al sector agroalimentari, ja que l'alimentació és una necessitat bàsica que ve influïda per hàbits, costums i disponibilitats d'aliments a cada país o àrea geogràfica. Estudar aquests hàbits és, per tant, molt oportú, tant com un exercici sociològic com econòmic. Es produeix una influència recíproca, hi ha una diversificació del mercat alimentari davant la progressiva influència de la població immigrant, on la coexistència de diferents cultures alimentàries produeix intercanvis, mestissatge i adaptacions i, en aquest sentit, les llars locals també comencen a experimentar a la seva cuina amb els nous productes arribats de llocs diversos. Aquests aspectes tenen un impacte sobre l'entorn social, contribueix a una expansió en l'ocupació i el rejuveniment de la població. La societat és cada cop més diversa, en origen, mentalitat, costums, religions i idiomes diferents, sens dubte una societat multicultural, amb necessitats i demandes específiques que cal conèixer per poder donar-los una resposta adequada. Això també contribueix a enriquir els nostres costums i els nostres hàbits alimentaris, amb la possibilitat d'integrar algunes de les seves propostes a la nostra forma de vida.

Les dietes i els hàbits alimentaris dels immigrants necessiten ser contextualitzades dins d'un marc global en què les eleccions alimentàries ja no depenen dels contextos socials i del país d'origen o del país receptor (Bouchet, 1995; Cook and Crank, 1996), ja que amb la modernitat i la globalització la majoria poden tenir accés a tota mena de productes cada cop més homogenis mundialment, on l'únic impediment sol ser el que precedeix l'aspecte econòmic. Això provoca un canvi en els significants culturals que han estat utilitzats per delimitar identitats ètniques i la noció d'autenticitat cultural.

5. Informació de context: Immigració Estrangera a Puig-reig

Les dades més actualitzades del municipi de Puig-reig que ens ofereix l'Institut d'Estadística de Catalunya es remeten als anys 2021 i 2022, per això hem acudit a l'Ajuntament de Puig-reig en la cerca de les dades més actuals. Puig-reig és un municipi que pertany a la comarca del Berguedà, i té una població de 4549 habitants. Dins d'aquest total podem dir que la majoria de població de Puig-reig és nascuda a Catalunya, i només un petit percentatge de la població és nascuda a l'estranger. Estem parlant d'un 12,2 % sobre la població total, 561 persones. D'aquest percentatge 309 són homes i 251 dones. Aquest total es desplega en la suma de població immigrant de procedència americana, sobretot Amèrica del Sud i Central (278), la població total del continent africà (146), la immigració europea (106), i finalment els habitants procedents d'Àsia (30), tant occidental com oriental. També hi ha un petit percentatge d'immigració sense registrar (Idescat, 2021). En general, podem destacar que la població immigrant més nombrosa a Puig-reig és procedent d'Amèrica Llatina destacant Colòmbia, amb una immigració total de 147 persones, i en segona posició el Marroc amb 124, i per darrere se situa Romania amb una immigració de 49 persones en total. El nombre d'entrades al municipi des del 2004 es mostra a la figura 1.

Segons els registres d'immigració d'altres anys hi ha una tendència repetida, hi ha més immigració masculina que no pas femenina en la majoria d'edats (Idescat, 2021). Quan parlem d'Europa, Amèrica Central, del Nord i del Sud, i fins i tot Àsia la majoria d'immigració és femenina. En canvi, del continent d'Àfrica i Europa, la majoria de població immigrant és masculina.

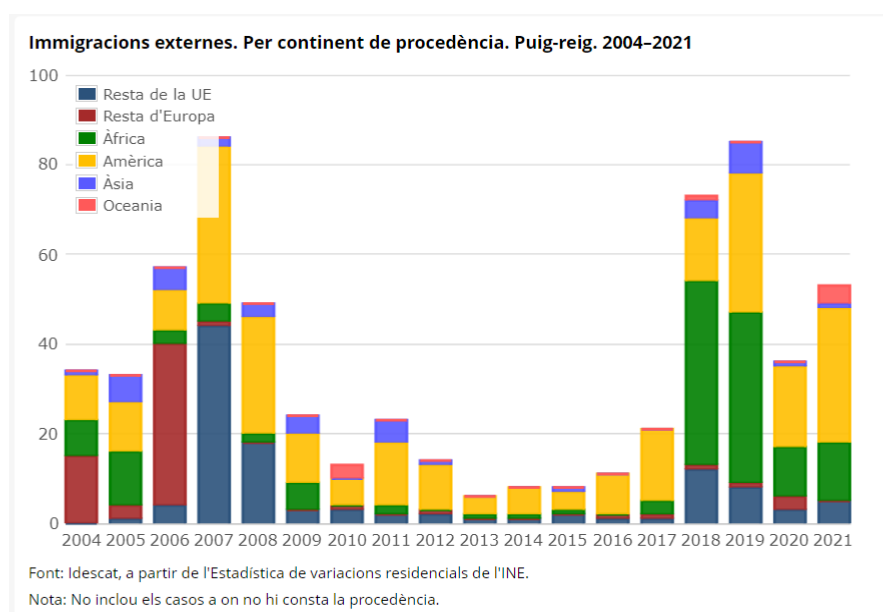


Figura 1

6. Metodologia

L'observació i recopilació de bibliografia amb temàtica d'alimentació, cultura i immigració es produeix entre setembre de 2023 i abril de 2024. Una vegada vaig tenir una recopilació d'informació que considerava adient, rellevant i significativa, vaig iniciar el procés d'observació i anàlisi de les respostes obtingudes de les entrevistes. Finalment, un cop desenvolupats i exposats tots els apartats considerats adients, vaig elaborar unes conclusions finals. Aquestes conclusions pretenen donar resposta a les preguntes elaborades a l'apartat d'objectius. La tècnica principal ha estat l'anàlisi qualitativa, per tal d'obtenir una aproximació estadística de la importància del fenomen de la immigració i tots els factors que incideixen en els comportaments alimentaris.

La tècnica qualitativa pel desenvolupament de la recerca han estat les entrevistes personals a gent instal·lada a Puig-reig de diferent procedència i amb experiències diverses en el seu procés d'integració. Les entrevistes han estat útils per a l'estudi de les representacions socials personalitzades: sistemes de normes i valors assumits, imatges i creences, codis, etc. i també per a l'estudi de la interacció entre constitucions psicològiques personals i conductes socials. Aquestes entrevistes ens mostren el que menja la gent i com es relacionen amb el menjar.

Tenint en compte l'objectiu del treball, aquesta metodologia permet una aproximació al fenomen d'una manera apropiada i coherent al propòsit d'aquest treball. L'estudi de camp dona l'oportunitat de reconèixer el context físic i social dels subjectes estudiats i poder extreure diferents interpretacions. El perfil de cada família és variat, s'ha tingut en compte els factors de procedència, quants anys porten aquí, quants membres hi ha a la família, si tenen fills, si treballen, etc.; però sobretot a qui s'ha realitzat l'entrevista, a un membre femení o masculí en l'entorn familiar. A través d'aquesta metodologia es busca donar respostes contrastades i realistes, cada cas és genuí, no sempre coincideixen les respostes.

Les anàlisis que es duen a terme no compten només amb reflexions teòriques, sinó que inclouen reaccions emocionals que permeten plasmar allò que estic explorant. Per dur a terme aquestes entrevistes hem considerat tots tres grans col·lectius de procedència més nombrosa, Amèrica Central i del Sud, Àfrica (sobretot el Marroc), i Europa de l'Est (Romania i Ucraïna), així com famílies d'origen mixt. En total han estat 13 entrevistes al municipi de Puig-reig. El total d'immigrants de la present investigació englobarà tots quatre col·lectius analitzats.

Per poder tenir constància del que veig i poder-ne fer una bona anàlisi he emprat notes de veu per recollir la informació de la manera més natural possible i poder mantenir una conversa amb els entrevistats, on es recullen elements, esdeveniments, reflexions, idees i anècdotes que reflecteixen la seva experiència.

Cal dir, que tota aquesta investigació ha estat feta sobre el punt de vista d'una estudiant nascuda als EUA, de mare mexicana i pare català, havent viscut als tres llocs. El fet que m'introdueixi en el mateix estudi i amb les mateixes condicions facilita l'aprofundiment en els aspectes que vull tractar sobre el procés d'adaptació de la gent immigrant a un petit municipi com és Puig-reig. En el transcurs de la investigació, les expectatives davant les possibles aportacions metodològiques han estat inferiors al que s'esperava en un primer moment. Durant la investigació s'ha pogut constatar que les persones pertanyents als col·lectius estudiats revelen a través de les entrevistes un volum d'informació inferior a l'esperada, en la majoria dels casos no ha estat possible endinsar-se al seu rebost, però sí a algunes llars.

La majoria d'entrevistes es van dur a terme a llocs públics, adaptant-nos a la comoditat i la disponibilitat dels entrevistats, evitant la intrusió. Algunes entrevistes han estat més fluïxes que d'altres, més breus i repetitives, sense entrar gaire en detall, d'altres més detallades i amb actituds més de confiança.

El desenvolupament d'entrevistes semiobertes no han estat prou eficaços com s'esperava. Els motius que poden explicar això són diversos, però pot estar relacionat amb reptes de comunicació, ja que en alguns casos l'idioma castellà no es dominava del tot, també hi ha qüestions de desconexença, pel fet que alguns dels entrevistats ha estat homes no tan endinsats en la seva cuina tradicional. Cal destacar que la selecció dels entrevistats ha estat també un repte, car la majoria de les persones eren desconeguts propis, alguns adreçats per altes persones. Això afavoria a una baixa col·laboració dels membres dels grups analitzats, més desconfiança, no gaire desenvolupament en les respostes donades, o voluntat de donar detalls, tot i que sempre amb excepcions.

7. Presentació del grup observat

El total d'entrevistats han estat 13 persones, majoritàriament dones, han estat 9 i homes 4, de diferents edats, procedències i experiències. Per mantenir el seu anonimat es farà referència a la informació que han proporcionat a partir de pseudònims. De Romania els entrevistats han estat Adriana i Aurelian, d'Ucraïna a Milla, de Veneçuela a Juan, de l'Índia a Brahma, del Marroc a Sara i Laila, de Mali la Sira, de la Xina a Jiang, i de Colòmbia a Valèria i Paola. També hi ha dos casos de famílies mixtes, la Mihaela de procedència romanesa i marit colombià, i l'Olga mexicana amb marit català. En la majoria dels casos he intentat dirigir-me cap a dones, que solen ser millors coneixedores de la cuina, però per qüestions de la seva disponibilitat vaig acabar entrevistant a 4 homes. La majoria dels entrevistats resideixen a Puig-reig fa molts anys, amb l'excepció de Paola, Milla, Juan i Brahma que van des dels vuit mesos fins als dos anys. Cal dir, que la llengua ha estat un condicionant, ja que molts noms d'aliments els hi costava d'explicar. La majoria dels casos es tracta d'edats ja madures, amb l'excepció de Jiang, que va parlar en nom dels seus pares, per dificultats de comunicació. També en l'entrevista a Laila ha hagut d'assistir la seva filla per traduir. Es tracta, doncs, d'un grup de dones on la majoria pertanyen a la classe mitjana, i on l'alimentació comprèn bona part dels sous, són famílies majoritàriament amb fills, amb l'excepció d'Adriana, i Jiang fill

gran d'una família de 4. Cal esmentar que totes les entrevistes han estat en castellà, a excepció de Jiang, que s'han adreçat a mi en català, i també la filla de Laila que ha hagut d'acompanyar a la seva mare per motius de poca fluïdesa en l'idioma.

Les entrevistes guiades abasten continguts sobre el que anomenem cultura alimentària dels immigrants, productes i plats, tècniques culinàries, horaris i ritme, estructura dels àpats, la freqüència de consum de productes alimentaris típics, formes de proveïment, pràctiques culinàries, diferències alimentàries entre la societat d'origen i la d'acollida i la influència de les pràctiques religioses, etc. També valoracions sobre els productes que tenen a l'abast, com a mode d'identificació, nom, membres de la família, nacionalitat, els anys d'estada a Puig-Reig, si l'obtenció d'aliments comporta la major part del sou, entre altres. Alguns d'aquests aspectes queden plasmats a la taula 1.

Nom	Edat	Membres Família vivint a la llar	Lloc d'Origen	Anys d'estada a Puig-reig
Valeria	53	4	Colòmbia	23 anys
Paola	47	8	Colòmbia	8 mesos
Juan	35	5	Veneçuela	2 anys
Olga (marit català)	43	6	Mèxic	13 anys
Mihaela (marit colombià)	39	5	Romania	17 anys
Adriana	41	2	Romania	11 anys
Aurelian	45	4	Romania	20 anys
Milla	35	4	Ucraïna	1 any i 6 mesos
Sara	34	5	Marroc	11 anys
Laila	51	5	Marroc	16 anys
Sira	35	4	Mali	10 anys
Brahma	37	3	Índia	2 anys
Jiang	23	4	Xina	19 anys

Taula 1. Relació d'edat, membres de l'entorn domèstic, nacionalitat i anys d'estada a Puig-reig.

Els processos migratoris suposen tot un seguit de canvis, però també un seguit de permanències culturals més arrelades. Elements de la cultura alimentària tradicional del lloc d'origen, es conserven en menor o major mesura, malgrat les transformacions del context, no renuncien tan fàcilment a les seves tradicions alimentàries. Segons Calvo (1982) les pràctiques alimentàries d'origen serien les darreres a desaparèixer en una situació d'integració total, ja que esdevenen un marcador identitari del grup ètnic. Tot bé condicionat en funció de com s'organitzava el procés alimentari a la societat d'origen, i si hi ha elements en comú o tot són diferències al lloc d'arribada.

També cal tenir en compte els factors externs que poden influir en les decisions alimentàries, davant les circumstàncies que envolten el procés migratori. Com ara, l'estructura de la llar, les condicions laborals, quin tipus de treball tenen, qui treballa a casa, nivells d'ingressos, situació legal, les condicions d'habitatge, on viuen i quanta gent hi viu, etc. Alguns d'aquests aspectes tenen a veure amb el mateix procés migratori que afecten particularment els immigrants i d'altres són aspectes que en un moment donat afecten a tota la població, però que venen a afegir-se a situacions que viuen diàriament els immigrants en el seu procés d'adaptació. Es tracta sobretot de factors que incideixen amb força en els comportaments alimentaris, ja que tot i tenir una feina assegurada i no trobar-se en situacions greus de precarietat econòmica, els immigrants es poden veure afectats per tot un seguit de circumstàncies socials i culturals. També cal dir, que més enllà de les tendències alimentàries que tenen a veure amb les preferències personals dels immigrants dins el nou context i novetats, es produeix una revalorització dels plats d'origen tradicionals.

La situació legal també és un factor indispensable a tenir en compte. Emigrar a un altre país comporta haver d'aconseguir “papers” al més aviat possible, ja que pot condicionar l'accés a una bona feina o a un habitatge. També poder convalidar el carnet de cotxe, que facilita el desplaçament, i els títols acadèmics, per poder exercir de la formació prèvia.

El procés d'obtenció de documentació pot convertir-se en un procés llarg, difícil, ple d'obstacles, amb el risc constant de retorn a una situació d'exclusió. Hi ha moltes causes i situacions que t'empenyen a marxar del teu país i deixar la teva llar i tot el que coneixes. En alguns casos, ja tenen permís de feina i s'estableixen permanentment, d'altres poden ser sol·licituds d'asil de països en situacions complicades, com ara Veneçuela o Ucraïna, o simplement a cerca d'una millor vida i més oportunitats.

Un dels elements més permanents en totes les migracions és sempre la presència i importància de les xarxes socials i familiars, tot i que pot haver-hi casos que venen a cegues i sense tenir gaires contactes. En general, podem dir que no és un aspecte important que no es trasllada tan directament a l'àmbit alimentari, però condiciona aspectes que faciliten o dificulten l'accés a determinats establiments per qüestió de distància, o els preus del menjar importat, o simplement no poder gaudir d'una cuina pròpia en un habitatge propi i poder cuinar lliurement.

A nosotros nos urge conseguir los papeles para conseguir un piso. Mi marido está aquí por permiso laboral permanente, pero ya llevamos tiempo esperando para hacer los trámites, estamos viviendo en una pensión y la convivencia es complicada también. Nosotros ya somos ocho, más la gente que vive aquí.- Paola, Colòmbia

Obtener los papeles es indispensable y te facilita las cosas, y por supuesto te permite poder volver de visita a tu país, nosotros siempre que vamos, o algún amigo o familiar va de vacaciones a Marruecos, nos traen productos y dulces que aquí no encontramos. - Sara, Marroc

Si no encontramos algun producto, y algún paisano viene de visita, te lo puede traer. Muchas veces yo hago eso. - Sira, Mali

8. Factors que condicionen el procés d'adaptació dels immigrants en el nou entorn sociocultural i alimentari

8.1 Fases del procés Migratori

El procés migratori pot estar dividit en diferents etapes respecte del temps d'estada i el nivell d'adaptació. En la primera etapa cal tenir en compte les particularitats de la zona d'origen, els hàbits dietètics, les característiques fisiològiques o els trets culturals. En segon lloc, trobem les conseqüències de les desigualtats econòmiques i socials entre els països, i limitacions en l'accés o l'ús de serveis de salut, en aquesta etapa, els immigrants, que acaben d'arribar, poden patir un xoc cultural, i malestar. En una tercera etapa l'immigrant ja pot estar instal·lat en la nova situació i pot igualar-se, en molts aspectes, a la població del país, és una etapa d'assentament.

És important tenir en compte la fase en què es troben els immigrants, quant temps porten vivint al lloc d'arribada, en aquest cas Puig-reig, i si han viscut prèviament a altres llocs d'Espanya. Si ens basem en el procés d'adaptació i integració, alguns que ja es troben molt familiaritzats amb el menjar d'aquí t'expliquen la seva experiència des d'un punt de vista més anecdòtic. A les entrevistes hem pogut veure una gran diferència entre els que porten ni tan sols 1 any d'estada i els que porten més de 23 anys. En les 13 entrevistes tots coincideixen que quan viatges saps que hi haurà molts canvis, però és quan arribes al supermercat que t'adones que no hi ha els productes que consideraves indispensables en els teus àpats del dia a dia en el país d'origen, i no queda més remei que adaptar els productes i receptes, com també estar disposat a testar coses noves. A mesura que va passant el temps i s'assenten, comencen a buscar i identificar les botigues i restaurants de menjar típic tradicional, on cal considerar els factors de distància i preu, accedir-hi dependrà del preu que s'estigui disposat a pagar.

Les famílies nouvingudes necessiten un temps inicial per localitzar recursos al seu entorn que els permetin desenvolupar, sense gaire limitació, els seus coneixements alimentaris previs. Són els factors prèviament esmentats els que poden negativament als hàbits nutricionals, van directament correlacionats ingressos amb eleccions alimentàries, una sèrie de factors econòmics, socials, culturals i psicològics intervenen en les seves decisions. Tot i que les eleccions alimentàries no depenen exclusivament dels ingressos, ni tampoc únicament dels gustos i les preferències dels individus, sinó que com ja sabem, l'alimentació té repercussions socials, culturals i psicològics (Cáceres i Espeixt 2005).

Cuando llegamos, hace ya 23 años, en ese momento era muy difícil poder encontrar productos latinos. Básicamente, para comerte un plátano o un trozo de yuca o algo, tenías que acercarte al Mercat de la Boqueria, o tenías que encargarlo de Madrid. Era muy complicado poder conseguir algo en ese momento. Pero bueno, con los años ha venido tanto extranjero latino, que hoy en día ya es más fácil encontrar en muchos sitios. - Valeria, Colòmbia

Al principio no encontraba cilantro y perejil, y simplemente dejé usarlos, tampoco la menta para el té, y otras cosas. Tuve que adaptar las recetas. Actualmente, ya es más fácil, pero no hay muchas pastelerías, tienes que ir muy lejos, y tampoco encuentras comida preparada, tienes que cocinarlo todo tu. - Sara, Marroc

Bueno, en mi caso yo vine un año antes que mi mujer y mi hijo, entonces cuando ellos vinieron yo tenía la casa preparada, y conocía los lugares donde podía encontrar los productos de Rumania. - Aurelian, Romania

8.2 La llengua

Dins d'aquest procés, el coneixement de la llengua autòctona és un factor indispensable, en l'àmbit de l'alimentació. En les primeres fases hi ha el desconeixement dels noms d'alguns productes, però se sol superar amb una certa facilitat si els recursos econòmics són suficients i un mínim coneixement de l'idioma. A les entrevistes, la llengua ha estat un factor condicionant a l'hora de comunicar-se, com en el cas de Laila, Brahma i els pares de Jiang, ja que ha dificultat la seva expressió i descripció de plats i productes específics. El cas de la Sira de Mali, és particular, afirma que no hi ha botigues típiques de menjar de Mali, però s'adrecen a botigues africanes, on s'han d'expressar d'una manera determinada per demanar productes.

Aquí no hay tiendas de Mali, solo africanas, si tu dices Mafe, Okra, por ejemplo, ellos ya saben, si lo dices en la forma de Mali no te entienden, por eso hemos cogido una referencia para que sepan más o menos. - Sira, Mali

8.3 Estructura de la llar

L'estructura de la llar és un factor clau en el procés d'adaptació dels individus a la societat d'arribada, com a mitjà de millora de les situacions de desarrelament. El fet de comptar amb el suport de la família o gent que estigui passant per la mateixa situació. Cal tenir en compte que sovint l'objectiu que ha orientat la decisió ha estat tirar endavant la família. En aquest sentit, cal considerar els diferents tipus de llars en què poden viure els immigrants: nucli familiar, nucli no familiar, nucli familiar que conviu amb altres persones, que poden ser parents o no, en pensions, etc.

Alguns col·lectius d'immigrants es poden veure afectats per condicions de feina precàries que no requereixen qualificació, sense tenir en compte la seva formació prèvia al seu país i, sovint una pitjor remuneració. Això implica dificultats per trobar habitatge, ja que s'han de presentar avals o justificants laborals que assegurin la seva solvència.

Es poden veure afectades per la manca d'oferta de lloguer a preus assequibles i en oferta, i la resistència dels propietaris a llogar a determinats col·lectius per perjudicis. Cal dir, però que aquest factor de risc no és absolut. Més de la meitat dels immigrants que arriben a Espanya tenen nivells mitjans i alta qualificació, i una important presència en els sectors professionals més qualificats. L'estructura de la llar i els membres de la família incideixen de diferents maneres en les pràctiques alimentàries dels individus, sobretot les famílies amb fills petits.

Si creo que nuestros hijos han tenido un papel importante en la introducción de nuevos productos o recetas, porque en el comedor de la escuela si les gusta alguna cosa, después lo piden en casa. -Aurelian, Romania

Són nombroses les evidències que mostren que viure sol condiciona la manera d'alimentar-nos i estructurar els àpats, comporta una creixent desestructuració, hi ha una disminució del temps dedicat a la compra i la preparació, un increment de la pràctica de suprimir àpats i una destacada disminució de la motivació, i desinterès per menjar (Cáceres Nebot i Espeixt, 2005).

Comemos según nuestros horarios de trabajo, y yo no soy de comer mucho, no me da tiempo por el trabajo y muchas veces no desayuno y ni como, pero mi pareja sí, y cuando coinciden nuestros horarios o tenemos fiesta, comemos juntos o salimos a cenar. -Adriana, Romania

Quan es tracta de nuclis familiars més grans i amb fills se sol traduir en uns comportaments alimentaris molt més ordenats, on l'hora de seure a taula esdevé un moment de convivència, on es mantenen les formes a la taula tradicionals. A través d'una estructuració i adaptació dels horaris de cada membre, no se sol suprimir àpats i es dedica més temps a les tasques de proveïment i de preparació del menjar, sobretot quan implica grans desplaçaments o aconseguir un producte en un establiment determinat.

La comida es muy sagrada, nos sentamos todos a la mesa con un plato en el centro y todos comemos de ahí, y los niños no pueden hablar; todo en orden, no acostumbramos a hablar en la mesa. -Sira, Mali

Si, a més del nucli familiar, mantenen relació amb familiars o altres membres de la seva nacionalitat, els dies de festa i les celebracions són el moment d'àpats comuns, la qual cosa fa que es mantinguin molt més els plats tradicionals.

Ahora que estamos con el Ramadán solemos pasar muchas horas en la cocina, hay que preparar mucha comida elaborada, conozco a gente que tal vez desde las 14h o 16h de la tarde empiezan a comer y no es hasta las 20h de la noche que se empieza a comer, y claro es un momento importante donde nos sentamos todos a la mesa. -Sara, Marroc

En aquest sentit, podem confirmar que la cuina i el fet de seure a taula a menjar esdevé un instrument de sociabilitat, i intercanvi cultural, quan hi ha membres convidats de la societat d'acollida, les ganes de conèixer una cultura a través del menjar són molt ben rebudes.

8.4 Àmbit Laboral

Hi ha un sector molt nombrós de la immigració, que tenen com a prioritat trobar feina i la regularització legal. Treballen per la necessitat de poder establir-se, i sovint accepten condicions laborals precàries, mal pagades, que no requereixen grans coneixements, jornades molt llargues, i la manca de seguretat. Han d'exercir feines que no tenen res a veure amb la seva professió, horaris de treball desestructurats amb torns canviants, contractes de curta durada o temporals, etc. En el cas de les dones, aquestes condicions laborals més el seu paper central en les tasques de la cuina i llar, comporta una situació de sobrecàrrega i frustració, que pot afectar en les estratègies alimentàries a la llar. Cal dir, però, que aquests factors no es donen en un sentit estricte, molt immigrants venen amb contractes de feina, i la immigració europea també molt nombrosa no necessiten permisos.

Hi ha un vincle evident entre el nivell socioeconòmic dels individus i la qualitat de la seva alimentació. Influirà a les eleccions alimentàries de diverses maneres, des del temps que s'hi dedica a la preparació, i estructura dels àpats, els horaris, el temps i l'espai on mengen, el consum de menjars congelats o semi preparats, etc. A través de l'activitat laboral, també, es poden produir contactes més o menys intensos i continuats amb la població d'arribada, sobretot si es menja a la feina amb regularitat, que pot suposar modificar algunes pràctiques i horaris, això també ho viuen els nens als menjadors escolars.

De tota manera, el condicionant major relacionat amb la feina poden ser els horaris. Condicionen la possibilitat d'anar o no a menjar a casa, i dificulten el fet de poder adequar els horaris amb la resta de la família, si hi ha temps de preparar el menjar, o es veuen obligats a preparacions ràpides o anar sempre a correuita. Cal dir, però que aquests factors no afecten exclusivament els immigrants, sinó que la població autòctona també s'enfronta sovint amb problemàtiques similars.

La verdad nosotros no nos hemos adaptado a los horarios de aquí, tenemos nuestros propios horarios de comidas, los Españoles comen muy tarde, no estamos acostumbrados a esto, incluso creo que es perjudicial para la salud. -Milla, Ucraïna

En horarios nos guiamos sobre todo por el colegio de la niña y bueno solemos comer todos juntos en la mesa, menos cuando mi marido o yo trabajamos. -Mihaela, Romania

Bueno, aquí cada uno tiene su propio horario, entre trabajos, colegios, universidad... comemos cuando tenemos tiempo, pero intentamos adaptarnos y comer juntos, sobre todo al medio día y por supuesto los fines de semana. -Olga, Mèxic

Por horarios de trabajo difícilmente nos sentamos todos a desayunar o comer, pero a la hora de la cena si procuramos sentarnos todos a la mesa. Aún no estamos acostumbrados a los horarios de comida de aquí, creo que son bastante estrictos, nosotros podemos cenar hasta a las 2 de la mañana. -Paola, Colòmbia

8.5 Pèrdua de referents

També hi ha factors no vinculats estrictament a la precarietat econòmica. És evident, la importància del factor econòmic en el procés d'adaptació i integració dels immigrants, però a la seva situació si sumen altres inconvenients i circumstàncies vinculades directament al procés migratori, com ara la pèrdua de referents culturals i la desestructuració de l'estil alimentari. Aquest aspecte ve lligat amb l'estructura de la llar, on sovint les dones venen apreses de la seva mare sobre les competències culinàries, receptes i tradicions, sovint quan aquestes venen de visita una de les activitats preferides és reunir-se a la cuina, fins i tot quan només es tracta de mirar la mare cuinar (Cáceres i Espeixt, 2005).

Cal dir, però, que la manca de referents només es pot apreciar quan no es conviu amb un nucli familiar. En el cas dels homes, quan aquests emigren sols i prèviament no s'havien ocupat de les tasques relacionades amb l'alimentació, sobretot quan es tracta de cultures més conservadores on la dona és la que s'ocupa de les tasques domèstiques, esdevé una dificultat afegida.

Yo, cuando vine, comía cualquier cosa, muy rápido. Casi siempre estaba trabajando, preparándolo todo para cuando viniera mi mujer. Ella es la que cocina, yo, la verdad, no sé muchas recetas. -Brahma, Índia

La xarxa social fora de casa també es veu afeblida, ja que en un principi no es tenen gaires contactes, i moltes mares encarregades de la cuina es poden veure desorientades en la gestió de la cuina, si no tenen els coneixements culinaris suficients i els productes identificats, sobretot quan a casa no es menja de tot, o tenen prohibicions alimentàries culturals o religioses. Les entrevistes evidencien que la majoria dels plats tradicionals es preparen en ocasions especials, com ara el cas del Ramadà per exemple, amb les seves connotacions morals, on veiem que la religió esdevé un símbol identitari de pertinença, i com a pràctica social té una traducció directa en les pràctiques culinàries.

Poden haver múltiples respostes a aquestes situacions, però sobretot destaca la revalorització que es produeix al voltant del menjar tradicional del lloc d'origen, que es traduirà en la reserva dels plats més tradicionals i elaborats per a ocasions especials, com ara celebracions familiars o religioses, com a moment de sociabilitat. Aquests processos poden involucrar a membres d'altres cultures i donar a conèixer una mica més de la seva cultura a través del menjar, i alhora evocar el record de la vida en el lloc d'origen dels ja membres. *Aquest fet no s'explica només pel caràcter "identitari" de la cuina, sinó per altres dimensions d'alimentació i la seva assimilació i hàbits adquirits, memòria gustativa, rutina i quotidianitat de les pràctiques alimentàries* (Cáceres i Espeixt, 2005 p.38).

Creo que la alimentación sí es un factor importante en la adaptación a un nuevo lugar, sobre todo si hay niños en el colegio, que no quieren ser diferentes, cuando hablan entre ellos quieren hablar de comida que conozcan todos, para no ser los raros. -Sara, Marroc

A nosotros sí que nos gusta ir a comer fuera a restaurantes típicos marroquíes, pero no es lo mismo, el ambiente es diferente, ahí se acostumbra a comer al aire libre, y también puedes ver como lo cocinan. - Laila, Marroc

Bueno, en casa yo soy la que se encarga de hacer las recetas típicas de Malí, porque es la mujer quien las aprende, pero también cocina mi marido. Él se encarga de hacer recetas más típicas de aquí porque es cocinero. - Sira, Mali

Las recetas típicas mexicanas, si las conocí de pequeña por mi madre y mi abuela, ya después fui aprendiendo sola y casada. En nuestra casa, nos guiamos más por la dieta Mediterránea, más del día a día, por mi esposo que es catalán, y las recetas mexicanas que requieren más horas de elaboración y productos específicos, solemos dejarlas para ocasiones especiales. -Olga, Mèxic

8.6 Nous Productes

Les transformacions en els comportaments alimentaris dels nouvinguts es poden explicar en bona part pels nous establiments i productes que tenen a l'abast. La situació migratòria implica canvis en tot un seguit d'activitats quotidianes, relacionades amb l'alimentació, tot allò que envolta la situació d'alimentar-se, adoptant nous comportaments i significats.

La migració es tradueix en novetats, haver d'accedir a nous espais de compra, i productes prèviament desconeguts, com també trobar-se amb productes semblants que tot i dir que són els mateixos tenen un gust diferent, mides i varietats diferents, i en la majoria de casos el preu és un altre. *Productes que a origen eren econòmics a l'arribada resulten excessivament cars, també pot passar a l'inrevés, productes inaccessibles origen són més accessibles en el lloc d'arribada* (Cáceres i Espeixt, 2005 p.236). Poder identificar i accedir a productes similars implica haver de buscar establiments de menjar ètnic del lloc originari i quin proveïment tenen aquests, on el factor econòmic és imprescindible i sovint pot implicar recórrer grans distàncies, sobretot en pobles petits i allunyats de les grans concentracions urbanes com és el cas de Puig-reig. Això varia en funció de la fase d'establiment del nouvingut, que en un primer moment pot significar la resignació i substitució de productes i la reconstitució dels plats tradicionals. També cal tenir en compte la freqüència en què es visiten restaurants de menjar ètnic i que sí són fidels als originals.

Finalment, també cal tenir en compte quina actitud adopten els immigrants davant el menjar tradicional del lloc d'arribada, si estan disposats a provar coses noves i integrar-se, i quines són les seves primeres impressions davant els productes que es disposen. Tot això pot variar en funció de les estratègies i els comportaments específics de cada col·lectiu i la seva fase d'adaptació.

En la majoria dels casos entrevistats l'alimentació és un factor tan important que si tenen els recursos, no els hi resulta un impediment recórrer les distàncies necessàries per adquirir els seus productes, expliquen que al principi no els hi va resultar tan fàcil, ja que primer cal aconseguir certa estabilitat. També cal esmentar que sovint porten productes a les maletes que els hi poden durar una temporada.

Nosotros en mi casa no escatimamos en comida, podemos ir a comprar varias veces durante la semana, incluso, no nos importa gastar en eso. Si me falta una cosa, cojo el coche y voy a buscarlo a donde sea necesario. He llegado a recorrer 2 h en coche para ir a buscar una sola cosa. -Aurelian, Romania

Nos gusta visitar restaurantes típicos de comida mexicana. Al principio no encontrábamos muchos restaurantes típicos mexicanos y si los había no eran muy fieles a los tradicionales, pero con el paso de los años hemos ido probando y hemos descubierto buenos restaurantes. En Mercadona, Carrefour y Lidl, ellos tienen una zona donde venden supuestamente productos de mi país, pero es una zona muy reducida y que realmente no son productos mexicanos, porque muchos de ellos son productos elaborados aquí con un título de "mexicanos". -Olga, Mèxic

Nosotros no tuvimos dificultad en encontrar establecimientos o restaurantes típicos hindúes. En Barcelona hay muchísimos, solemos ir hasta ahí. -Brahma, Índia

Nosotros en nuestra compra semanal vamos a Mercadona, Lidl, pero incluimos ir a las tiendas de comida típica marroquí y también las carnicerías. Es muy importante, porque solo comemos carne halal. - Sara, Marroc

Nosotros gastamos mucho en comida. Porque compramos comida de calidad, yo soy nutricionista, a sí que para nosotros es muy importante. -Milla, Ucraïna

Vamos a dos tiendas colombianas y encuentras muchas cosas y si no las tienen las traen por encargo, pero los precios si son elevados, pagamos un precio alto por poder comer nuestra comida. -Paola, Colòmbia

Nosaltres no acostumem a anar gaire a restaurants típics de menjar xinès, crec que no n'hi ha tants, crec que està més moda el menjar del Japó. -Jiang, Xina

En definitiva, podem dir que hi ha diferents factors que condicionen els àmbits alimentaris dels nouvinguts que es troben en una situació de canvi constant i desorientació. Cal dir, però que no només es tracta dels immigrants sinó que els gustos alimentaris poden evolucionar no necessàriament en un context diferent, els factors que he esmentat són aspectes que poden impulsar canvis i alteracions dels comportaments alimentaris no exclusivament als immigrants. Com ara pot ser, viure sol, compartir pis amb desconeguts, viure amb la família, tenir fills, treballar, treballar des de casa, els horaris, etc. Però també hi ha altres aspectes externs que s'escapen de la nostra voluntat, com ara, les influències culinàries d'altres països que cada cop les tenim més interioritzades, o bé l'oferta alimentària, els nous productes exportats que ocupen els nostres supermercats i la influència de la publicitat que modifica la nostra manera de veure el menjar. Ara bé, en situació de migració aquestes situacions es poden multiplicar, també depenent del pes que tingui la cultura alimentària importada del lloc d'origen, però són aquests canvis de l'entorn els que expliquen els nous comportaments alimentaris (Cáceres i Espeixt, 2005 p.40).

9. Contrastos Comportament Alimentari

Els immigrants han experimentat un canvi en la seva vida que s'ha manifestat també en el seu comportament alimentari, ha anat incorporant productes típics d'aquí per qüestions de practicitat i amb la intenció d'integrar-se. El procés d'adaptació ha estat molt divers, en el cas de Valeria malgrat els anys que porta vivint a Puig-reig, no mostra gaire entusiasme amb el menjar d'aquí, la base de la seva dieta està encara molt arrelada al menjar de Colòmbia. La mateixa situació es dona amb Sira: *A mí no me gusta mucho la comida de aquí, todo tiene los mismos sabores, nosotros en Mali usamos muchas especias.* Tot i que el seu home és cuiner i amb formació a Catalunya, i els seus fills sent petits i nascuts aquí, tots mostren més grat pel menjar que prepara la seva mare a casa.

A la taula 2 queda reflectit com cadascun dels entrevistats han anat integrant en la seva dieta diferents productes i plats típics d'Espanya segons els seus gustos, i quins productes són imprescindibles com a base de la seva dieta diària, així com el menjar i productes típics del seu país d'origen que han mantingut i preparen sobretot en ocasions especials.

Nom	Lloc d'Origen	Menjar o Productes país d'Origen	Menjar i productes Imprescindibles	Productes o Plats Típics que han introduït
Valeria	Colòmbia	<i>Empanadas, Sancocho</i>	llet, cafè, pollastre, carn, arròs, llegums, blat de moro	Peix, marisc i Paella
Paola	Colòmbia	<i>Bandeja Paisa, Ajiaco, Sancocho</i>	arròs i llet	Iogurts, i fruits secs a les amanides
Juan	Veneçuela	<i>Arepas, Cachapas, Empanadas</i>	pa i carn	Olives i pernil ibèric
Olga (marit català)	Mèxic	<i>Tacos, Pozole, Cochinita Pibil...Jugo de Tamarindo, Horchata d'arròs</i>	lactis, patata, arròs, pollastre, pasta	Pasta, amanides, pa, carxofes. fideuà, pèsols negres
Mihaela (marit colombià)	Romania	<i>Bandeja Paisa, Sancocho y Ardei Umpluti</i>	llegums, pasta, verdures	Pa amb tomàquet i oli, pernil
Emília	Romania	<i>Sarmale, Mici, licor de Plinka</i>	carn, pollastre, amanides	Escudella, Pilotes de carn
Aurelian	Romania	<i>Ciorbă de Burtă</i>	patata, pollastre, formatge	Paella, truita de patata
Milla	Ucraïna	<i>Borsh, Varenki, Chuletas de Kiev</i>	cereals, verdures, lactis, patata	Paella, embotits, llenties, gaspatxo
Sara	Marroc	<i>Cous cous, Té marroquí. Beguda Poms</i>	pa, pasta, carn halal	Coca de pa, cigrons amb espinacs

Laila	Marroc	<i>Rfissa, Sopa de ramadà, Rkahoma</i>	pollastre, llegums, arròs, patates	Truita de patata
Sira	Mali	<i>Maafe, Okra, zumo de gengibre. To (puré de patata)</i>	arròs, carn, pa	Paella
Brahma	Índia	<i>Pollastre al curri</i>	guisats de carn o pollastre i arròs	Paella de carn
Jiang	Xina	<i>Arròs amb salses, tallarins amb vedella. Bubble tea</i>	arròs, pa, sopes	Paella amb marisc o carn, embotits

Taula 2. Elaboració pròpia a partir de les respostes dels entrevistats. Comportament alimentari d'immigrants a Puig-reig: continuïtats, indispensables i incorporacions.

En els casos de Laila, Sara, Brahma, Jiang, tots reconeixen la seva fascinació per molts plats típics d'aquí, però malgrat això la seva dieta sol estar també molt lligada al menjar típic del seu país d'origen, no incorporen els productes tan diàriament. La seva compra setmanal requereix la visita a establiments especialitzats en el seu menjar. *En mi casa siempre hay productos marroquís, sobre todo la carne que tenemos que comprarla en una carnicería especial halal.-* Sara, Marroc

En la resta de casos, les famílies han optat per la practicitat i deixar les receptes més elaborades per ocasions especials o caps de setmana, i sovint intentant incorporar a les seves dietes productes i plats típics d'aquí, ja sigui tant pel temps que comporta les seves elaboracions o les distàncies que s'ha de recórrer pels seus productes.

En general, la gent considera que els preus són més elevats, però la majoria ja porten bastants anys vivint a Puig-reig i ja tenen certa estabilitat econòmica i s'ho poden permetre en major o menor mesura, com també compten amb un cotxe i poden recórrer distàncies per adquirir els seus productes o anar a restaurants. Les excepcions estan en Paola, Milla i Juan. També cal dir, que les qüestions de salut i la imatge corporal són cada cop més importants, i per això famílies com la de Valeria i Milla inverteixen en productes orgànics o de primera qualitat, malgrat que els preus siguin més elevats.

El cas de la família de Paola que ha vingut recentment, i que encara no ha pogut adquirir la documentació, significa tampoc poder conduir o tenir un cotxe propi amb què moure's lliurement i visitar les botigues de menjar colombià els cops que calgui.

Si conocemos lugares donde venden nuestros productos de Ucrania, pero están en otras ciudades y los precios son más caros. Cuando queremos comer comida tradicional ucraniana, la hacemos nosotros en casa, ya que también están muy lejos los restaurantes.-Milla, Ucraïna. Cal dir, però que tots reconeixen que la dieta mediterrània és molt saludable i molt variada i d'alguna manera tots han aconseguit incorporar elements en la seva alimentació.

No només adopten productes o plats, sinó que també tot un seguit de comportaments culturals al voltant del menjar, horaris, nombre d'àpats, on i com mengen. La majoria d'entrevistats no ha tingut gaires dificultats a adaptar-se als horaris i nombre d'àpats, la majoria consideren l'hora de menjar com un moment de convivència de tota la família, un moment per compartir tots asseguts al voltant de la taula. Amb un parell d'excepcions que consideren que es menja massa tard o més d'hora. Coincideixen també en l'aplicació dels cinc àpats, sobretot els que tenen fills.

A la taula 2, en general podem veure que els seus plats solen ser guisats o postres més elaborats i de més ingredients, però es basen en productes lactis, patata, pa, llegums, etc; i a partir d'aquests creen les seves adaptacions. En les entrevistes es pot percebre que les respostes dels homes han estat més breus i han admès el seu desconeixement cap a receptes més tradicionals, i que ells normalment no ocupen el lloc de la cuina a casa seva. Consegüentment, hem confirmat en els casos de Puig-reig el predomini de la dona a la cuina la qui porta els coneixements de menjar tradicional i també la que s'ha animat a integrar nous productes també per satisfer els seus fills i per més practicitat, com ara preparar uns macarrons per sortir del pas. *Para los niños, cuando no tengo muchas ganas de cocinar o muchos ingredientes, cocino algo rápido como espaguetis o macarrones.* -Sara, Marroc

A les famílies mixtes, també hem vist que l'encarregada de trobar l'equilibri entre les diferents cuines és la dona, tot i que l'home pot influir i ensenyar alguns plats o productes que s'incorporen a la dieta, però és la dona qui les aprèn i les cuina.

Al principio mi marido cocinaba algo que le gustaba a él y yo cocinaba algo que a mí me gustara típico de Rumania, y poco a poco lo hemos ido intentando combinar un poco, no solo para mí ni solo para él. -Mihaela, Romania

En general, i sobretot els que porten més anys vivint a Puig-reig consideren que amb el temps han anat augmentant els establiments i productes importats, són conscients que la globalització ha fet possible poder gaudir d'aliments arreu del món i que avui dia es pot aconseguir de tot independentment del preu. Tot i que els casos de Romania i Veneçuela afirmen que fins i tot els preus són més baixos aquí que en el lloc d'origen.

Per tant, podem dir que tots es mostren conformes amb l'alimentació, consideren que no ha estat un repte tan gran adaptar-se, i hi ha pocs productes que troben a faltar, amb l'excepció de laminadures, dolços o pastissos. Troben més que res a faltar l'ambient dels restaurants el menjar preparat o en els casos d'Amèrica Llatina el menjar que es ven al carrer.

A les entrevistes vaig plantejar la següent pregunta: considereu l'alimentació un mitjà imprescindible per a la integració? Tots coincideixen que l'alimentació és un factor important per la socialització i adaptació a un nou context, però creuen que hi ha altres factors que intervenen en la integració que no necessàriament poden estar relacionats. La qüestió econòmica sempre és important, i per descomptat la fase en la qual es trobin. Sempre al principi és complicat, però, poc a poc et vas adaptant, primer cal conèixer el territori i identificar els establiments i seguidament tenir els mitjans per adquirir-los. *Pero el ser humano siempre se adapta, y si no se puede económicamente, no se puede. Se come cualquier otra cosa, es todo un proceso. -Aurelian, Romania.* També s'ha d'estar disposat a provar coses noves, i sobretot quan s'emigra s'ha de tenir una consciència de canvi.

10. Conclusió

En aquest treball de cas hem pogut veure que tot és una qüestió de modificacions i de permanències quan parlem d'alimentació i immigració, on sorgeixen un seguit de factors condicionants que els immigrants especialment han d'afrontar. L'objectiu consistia a estudiar els comportaments alimentaris dels diferents col·lectius d'immigrants a Puig-reig, per tal de veure quins canvis es donaven arran la migració, avaluar les readaptacions al seu repertori alimentari, i fins a quin punt mantenien pautes pròpies de la societat d'origen, i veure si aquestes facilitaven o bé dificultava el procés d'integració. Com els canvis afecten totes les dimensions del camp alimentari, les formes de proveïment, les formes de preparació, les tècniques culinàries, el repartiment de les tasques, el ritme i la durada dels àpats, les regles de l'organització de l'alimentació, les formes d'adhesió o de refús de les prescripcions religioses, etc.

Hem vist que, les diferents “circumstàncies” que viuen els immigrants inclouen el tipus d'inserció laboral, el nivell d'ingressos, la situació legal en relació amb les seves creences i valors. Els valors de la societat d'origen referents al procés de cuina o convivència al voltant del menjar sovint es mantenen, esdevenen un instrument de continuïtat. Però, juntament amb els canvis, s'observen també tot un seguit de permanències, d'elements que es conserven en major o menor grau, malgrat les transformacions que es puguin produir en el context. (Calvo, 1982). Cal dir, però que la majoria dels entrevistats opten per una integració, a la majoria no els hi ha significat un gran repte, els casos amb cultures més tradicionals han declarat seguir “menjant” com al lloc d'origen, tot i que admeten canvis, s'insisteix més en la continuïtat.

En aquest procés s'aprecia la versatilitat del mercat alimentari espanyol, amb el qual els immigrants es troben prou satisfets. Compta amb una gran varietat d'aliments a les botigues que poden arribar a satisfer les necessitats bàsiques de l'immigrant, amb el complement dels establiments de menjar ètnic especialitzats que els hi aporten aquells productes específics que troben a faltar, tot i que no siguin sempre exactes. Modifiquen les receptes, incorporant alguns elements del seu lloc d'origen, amb un caràcter més esporàdic.

En definitiva, podem dir que quan parlem de cultura alimentària parlem de trets comuns característics que poden distingir els col·lectius entrevistats de la societat d'acollida i també els trets diferenciadors entre aquests. En aquest marc, els establiments de menjar ètnic

ofereixen una infinitat de possibilitats de combinacions entre el menjar tradicional del lloc d'origen i el menjar autòcton. Per tant, les cultures alimentàries són heterogènies, dins un mateix context diferents estils alimentaris coexisteixen condicionats per diversos factors.

L'objectiu principal d'aquest treball era poder conèixer més sobre el procés d'adaptació de diferents experiències pel que fa a l'alimentació al municipi de Puig-reig, com es relaciona la persona immigrant amb l'alimentació autòctona i quins factors poden condicionar el seu procés d'integració. Cadascuna d'aquestes identitats culturals té una particular forma d'expressió alimentària, que no necessàriament contraposa a les altres, sinó que conviuen.

Les dietes i maneres de menjar dels immigrants necessiten ser contextualitzades dins d'un marc global en què les eleccions alimentàries ja no estan delimitades pels contextos socials i culturals del país d'emigració, o país d'origen, ja que gràcies a la modernitat i la globalització la majoria pot tenir accés als seus productes cada cop més homogenis mundialment, que alhora provoca un canvi en els significants culturals que han estat utilitzats per delimitar identitats ètniques i la noció d'autenticitat.

Tots han viscut diferents experiències en un mateix territori, però són els recursos i els diferents períodes de temps que determinen el punt en el qual es troben respecte del menjar tradicional que l'entorn els hi ofereix.

Finalment, cal dir que tots tenim la possibilitat de reunir diferents experiències, acumular a la mateixa taula tots els territoris possibles en una mena de gran banquet universal. El menjar ens uneix a tots, la taula és un lloc de trobada, on sempre s'ha d'estar disposat a provar i conèixer nous sabors que ens parlen de la cultura (Montanari, 2006).

11. Bibliografia

- **Ajuntament de Puig-reig (febrer 2024).** *Dades estrangers Puig-reig*.
- **Bouchet, D. (1995).** *Marketing in a multicultural world: Ethnicity, nationalism, and cultural identity* (pp. 68-104). SAGE Publications.
Alimentos-practicas-alimentarias-y-experiencia-de-la-inmigracion.pdf
(researchgate.net)
- **Cáceres Nebot J. i Espeixt Bernat E. (2005).** *Els Comportaments Alimentaris dels Immigrants a Catalunya: Relacions entre Immigració, Alimentació i Salut*. Fundado Jaume Bofill. Fundació Caixa de Sabadell. 1452_0.pdf (fundaciobofill.cat)
- **Calvo, M.(1982).** *Migration et Alimentation*. Social Science Information.Vol.21,nº 3. París. Migration et alimentation - Manuel Calvo, 1982 (sagepub.com)
- **Cerdeño M. (2005).** *Alimentación e inmigración, Un análisis de la situación en el mercado español*. Universidad Complutense de Madrid.
alimentacion_inmigracion.pdf (uva.es)
- **Certeau, Michel (1996).** *A invenção do cotidiano 2: Morar, cozinhar*. Vozes, Petrópolis - RJ, 113416861-A-invencao-do-cotidiano-2-libre.pdf
(dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net)
- **Esteve, E.V. (2017).** *El Necogio de la Comida: ¿quién controla nuestra alimentación? Ed. Icaria. 3a edición*.
- **Idescat** (n.d.). *El municipi en xifres*. <https://www.idescat.cat/emex/?id=081751>
- **Menzel, P., i D'Aluisio, F. (2007).** *Hungry planet: What the World Eats*. National Geographic Books. Material World Publisher.
- **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2007).** *Hábitos Alimentarios de los Inmigrantes en España*
https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/libro_2007_tcm30-89331.pdf
- **Montanari, M. (2006).** *La comida como cultura*. Ed. Trea S.L.

- **Mustafa Koc y Jennifer Welsh (2001).** *Alimentos, prácticas alimentarias y experiencia de la inmigración*. Centro de Estudios en Seguridad Alimentaria Universidad de Ryerson. Toronto, Canadá.
Alimentos-practicas-alimentarias-y-experiencia-de-la-inmigracion.pdf (researchgate.net)
- **Nunes dos Santos, Cristiane. (2007).** *Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios*. Estudios y perspectivas en turismo, 16(2), 234-242.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322007000200006&lng=es&tlng=es.
- **Patel, R. (2008).** *Obesos y famélicos: El impacto de la globalización en el sistema alimentario mundial*. (cap. 8-9). Ed. Los Libros del Lince.
- **Pedrosa, José Manuel, (2003).** *Lo Crudo y lo Cocido: Teoría, Símbolo, Texto (de Levi-Strauss al cuento tradicional)*. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes (cervantesvirtual.com), Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- **Periódico, E. V., E. (2022, April 20).** *El negocio de la comida* de Esther Vivas. *Esther Vivas*. <https://esthervivas.com/2021/07/14/el-negocio-de-la-comida-2/>
- **Piña, P. A. (2014).** *Cultura y alimentación. Aspectos Fundamentales para una Visión Comprensiva de la Alimentación Humana*. Anales De Antropología, 48(1), 11–31.
[https://doi.org/10.1016/s0185-1225\(14\)70487-4](https://doi.org/10.1016/s0185-1225(14)70487-4)
- **Ser, C. (2022, June 15).** *Un libro Analiza los Hábitos Alimentarios de los Inmigrantes en España*. Cadena SER.
<https://cadenaser.com/aragon/un-libro-analiza-los-habitos-alimentarios-de-los-inmigrantes-en-espana-radio-huesca/>
- **Sloan, D., (2005).** *Gastronomía, restaurantes e comportamiento do consumidor*. Editorial Manole, Barueri, SP.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322007000200006&lng=es&tlng=es.
- **Steffan Igor Ayora Diaz (2016).** *Translocalidad, Globalización y Regionalismo: cómo entender la Gastronomía Regional Yucateca*. Facultad de Ciencias Antropológicas, Universidad Autónoma de Yucatán.
- **Yankelevich, Pablo (2010).** Alimentación e identidad nacional. *Desacatos*, (34), 182-184.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2010000300013&lng=es&tlng=es.

12. Annexos: guió entrevista

Identificació

1. Nom de la Família?
2. D'on veneu?
3. Quants anys teníeu quan vau arribar?
4. Membres família? Fills?
5. Edats aproximadament?
6. Temps que porteu vivint a Puig-reig? Has viscut a altres llocs d'Espanya prèviament?

Preguntes generals

1. On vas aprendre a cuinar?
2. Qui cuina a casa normalment?
3. Com mengueu? Barrejeu menjar originari o d'aquí?
4. Quin és el menjar més indispensable?
5. Quin era i és el menjar més important del dia per vosaltres?
6. Menjar preferit cada membre de la família?
7. Prohibicions, prescripcions, al·lèrgies...?

Preguntes d'accés econòmic

8. Qui treballa a casa?
9. Qüestió d'accessibilitat econòmica? Gasteu molt en menjar?
10. Creieu que gasteu un bon percentatge del vostre sou en menjar?
11. La distància condiciona els llocs que trieu per fer la compra?
12. Supermercats preferits? Per què?
13. Periodicitat de la compra?
14. Coneixeu i aneu a supermercats especialitzats en els vostres productes? Teniu Dificultats per trobar els vostres productes?

Preguntes cuina i menjar

15. Aliments imprescindibles? Productes més populars? Plats típics? Aliments i begudes més habituals als àpats?
16. Patrons d'àpats? Horaris aproximadament? Quants àpats?
17. Acostumeu a menjar fora? Aneu a restaurants típics del vostre menjar tradicional?
18. Formes de preparació diferents?
19. Activitats simultànies a l'hora de dinar? Televisió, mòbil?
20. On i com acostumeu a menjar? Tots a la taula, al menjador, a la cuina?

Preguntes adaptació

21. Heu hagut de substituir aliments que aquí no heu trobat? Productes semblants que heu aconseguit adaptar?
22. Com ha estat el vostre procés d'adaptació alimentària (productes, horaris...)?
23. Considereu Alimentació com a mitjà imprescindible per a la integració?
24. Grau de satisfacció amb el menjar espanyol? Actitud cap al menjar espanyol? Menjars preferits?
25. Productes/aliments que troben a faltar als establiments d'alimentació espanyols?
26. Creus que els teus fills han tingut un paper important en la introducció de nous productes?

Quins factors determinants en l'elecció d'aliments? Quins són els principals criteris de decisió de compra dels productes d'alimentació?

- ☐ Determinants Biològics (salut, aspectes sensorials culturals, gust, espècies...)
- ☐ Econòmics, el cost, els ingressos i la disponibilitat al mercat (preus, accessibilitat, educació, accessibilitat)
- ☐ Físics, com l'accés, temps disponible (factores tècnics, distància, cotxes, supermercats...)
- ☐ Socials /Culturals, Qüestions religioses (pertinença a una classe social, influències culturals, context social-cultural)
- ☐ Patrons d'àpats, variables??

Principals condicionats a l'hora de fer la compra? Enumeració segons prioritats?

- ☐ Preu/ofertes/promocions
- ☐ Establiment (varietat, proximitat)
- ☐ Proximitat
- ☐ Qualitat
- ☐ Saludable/natural
- ☐ Gust atractiu
- ☐ Marca
- ☐ Producte importació o en comú amb el país d'origen/ que els hi recordi, fàcil d'adaptar.