

## ALIMENTACIÓN DE LOS JORNALEROS AGRARIOS. Del s. XVIII al XX



Carramato usado por Serafín Cencerrado en sus numerosos viajes por pueblos manchegos, hacia 1920.

### PREFACIO

Los alimentos están, sin duda, estrechamente unidos a la historia de la Humanidad. La ausencia de alimentos, el hambre, ha sido la situación más temida por el hombre, junto con la guerra, las epidemias, la Peste, y la Muerte, *los cuatro jinetes del Apocalipsis*.

La subsistencia, en sí, se asocia, a nivel popular, con los alimentos. Es *La alimentación preocupación constante de las clases pobres en todas las condiciones de la vida social*". (Rochard). Sentencias tan comunes como "Trabajar para comer", "Ganarse los garbanzos" o "Ganarse el pan con el sudor de la frente" coinciden, con la afirmación del Arcipreste de Hita, que escribió: "El hombre por dos cosas se inquieta: la primera por aver mantención y la otra por aver juntamiento con hembra placentera, pero antes la primera".

Son la naturaleza del país, los alimentos que produce, el comercio y los usos y costumbres, los elementos que determinan la alimentación de sus habitantes. Sin olvidar la baja rentabilidad de las tareas agrarias que favorece el éxodo rural. Porque nadie duda que cuando el campesino busca la ciudad o va a lejanas tierras es, precisamente, porque, a pesar de que destina a la alimentación el 75 % o más de sus recursos, comprueba que no puede vivir y el fantasma del hambre aparece. Si pudiera alimentarse aceptablemente, y dispusiera de un pequeño sobrante para atender sus restantes necesidades, casa, vestido,.. el campesino no emigraría, sino que, quizás fuera la ciudad la que se dispersara hacia el campo.

Porque, es sabido, como afirma González Deleito, que los habitantes de las ciudades son menos fuertes y aptos para la vida que los campesinos. Afirmación avalada por todos los médicos militares al comprobar que, en todos los países, los ciudadanos dan un tanto por ciento de útiles para el servicio de las armas menor que los campesinos.

En el siglo XVIII fueron frecuentes graves problemas económicos que afectaron, principalmente, a un pueblo que basaba su subsistencia en la agricultura, la cual no siempre era capaz de dar alimentos para todos. Los cereales faltaban con frecuencia y **Fernando VI** (1746-1759) se vio obligado a crear la Superintendencia General de Pósitos, (1751) que llegó a contar con 3.371, distribuidos por todos los pueblos de España y que tenían como finalidad suministrar el elemento básico para fabricar el pan.



Fernando VI



Pósito de Campo de Criptana

Ya apuntaba Jovellanos que “los campesinos apenas comen lo indispensable”. (**Informe sobre la Ley Agraria**). Y, en 1883, un estudio confirma que “*muchos braceros del campo no comían carne y, si por una casualidad la ingerían, les hacía daño y no podían digerirla*”.

Problema no exclusivo de España, ya que en todos los países latinos, germanos, eslavos, el campesino ha vivido pobre y miserablemente.

Y, aún así, afirma González Deleito, *que los braceros comen mejor que sus mujeres e hijos. ¿Cuál sería la calidad y cantidad de la dieta de éstos?*

La alimentación de las clases más bajas se caracteriza por la monotonía dietética. En casi todas las casas cocía constantemente una olla, de la que todos los días se sacaba una parte y se volvía a rellenar. Garbanzos, judías, habas o guisantes secos, predominaban en un puchero en el que la carne, e incluso el tocino, no eran abundantes.



*jamón, o está malo el jamón o está malo el pobre*".

El cultivo del cereal se extiende, a expensas del olivo y las legumbres y se incrementan los cultivos hortícolas.

Hasta mediados del siglo XX crece significativamente la actividad ganadera, aunque se trata de explotaciones pequeñas, casi siempre de carácter familiar, en las que los corrales de las casas se adaptan para criar gallinas y cerdos. El escaso ganado de labor pierde importancia siendo sustituido progresivamente por la maquinaria.

Situación que se repite en todas las zonas:

La alimentación del pobre, en el campo, era fundamentalmente vegetal; la del rico, en las capitales, animal.



Matanza en Villar de Cañas.

El vino, generalmente de no muy buena calidad, ácido y, a veces, remontado, pero de mucho cuerpo y mucho grado, cubría una parte importante de las calorías necesarias. En 1.942, se alcanza hasta un 35 % de mortalidad infantil en algunas regiones deprimidas. Los mal nutridos españoles se encuentran acosados por un gran número de enfermedades. Los médicos recomendaban "*Tranquilidad y buenos alimentos*". La segunda parte de la receta no solía ser atendida por el enfermo, y no por falta de ganas. Porque el jamón no era entonces alimento, sino medicina: "*Cuando un pobre come*



Los campesinos toman su alimento animal del cerdo en forma de carne fresca en invierno y de embutidos, pasada la época.

Fue el cerdo el principal suministrador de proteínas. La matanza se hacía en invierno y el producto conservado tenía que durar todo el año, lo que hacía necesario estirarlo en función del número de componentes de la familia.

En España el consumo de carne era muy escaso (12,5 kilos /habitante/año) frente a 52,3 kilos en Alemania, 47,6 en Inglaterra, 33,6 en Francia.

La leche, en algunas zonas, era artículo de lujo, debido a la escasez, o ausencia total, del ganado vacuno. Su consumo, como algo excepcional, sólo para niños y enfermos. Únicamente a mediados de los años 50 se pudo subsanar este déficit de leche con la aparición de la leche en polvo de poco aprecio por parte de la población.

Consecuentemente, sólo alimentos vegetales y, esencialmente el pan, son la base principal de la alimentación. Pan elaborado de modo imperfecto y no siempre tierno, sino *sentado*.

(*Pan sentado: muy metido en harina y que se consume días después de su cocción permaneciendo correoso.*)

Del valor, necesidad y aprecio del pan, nos da idea el respeto y consideración con que se trataba. **Pan de Dios**, se le llamaba. Y se tenía como grave ultraje tirar un trozo. Y, cuando ocasionalmente caía al suelo, se limpiaba, se besaba, y se comía.

En épocas en que era habitual encontrar pobres que solicitaban caridad por los pueblos, de casa en casa, en el 90% de los hogares se les obsequiaba con un trozo de pan, como bien preciado. También... porque no había otra cosa que ofrecer.

La alimentación de los braceros era muy distinta en las diversas regiones y, aunque existía una tendencia hacia la unificación nacional, en el vestido por ejemplo, en cada zona subsistía el plato tradicional.



Los campesinos almorzaban a base de pan con queso, jamón o chorizo.

La comida del mediodía consistía en un guiso diario de patatas con cerdo, cordero o bacalao, frutas variadas y abundante vino de la tierra.

Facilitó el abastecimiento la mejora de los transportes, haciendo su aparición productos foráneos como naranjas, plátanos y pescado.

Para cenar, cocido o alubias, al regreso del trabajo en el campo.

En los años treinta la dieta se componía de pan de trigo, arroz, patatas, judías, habas, garbanzos, lentejas. Desde 1920 había descendido el consumo de legumbres. Las hortalizas de producción propia de sus huertas; algo de cerdo, algún ave y queso manchego.

Relativa variedad de dieta que afecta gradualmente a todo el país, aunque todavía el *pan sigue siendo básico en la dieta y el aceite de oliva sigue jugando un papel decisivo frente al consumo predominante de grasas animales en la España Atlántica.* (Dantín Cereceda).

Sólo hacia los sesenta, la nueva mejora de los transportes generalizó el acceso de los campesinos a productos de otras regiones.

Todavía hacia 1959 un estudio señalaba considerable diferencia entre la dieta de los propietarios rurales y los braceros de Villarejo de Salvanes.

Buena y variada la dieta de los propietarios rurales: abundancia de carnes, aves, caza, huevos, pescado y leche, aunque... pocas verduras.

Para los braceros o jornaleros, la dieta se componía casi exclusivamente de pan, patatas y legumbres.

Los jornaleros con pocas jornadas trabajadas tenían una alimentación todavía más incompleta, alimentándose, sin excepción, de patatas y legumbres, sin llegar a cubrir nunca las necesidades proteínicas mínimas. Sólo el verano mejoraba la dieta al complementarse con frutas y hortalizas del tiempo.

En verano, los braceros que segaban *a destajo*, recibían del amo por cada fanega de tierra de 600 estadales: 9 libras de pan (unos 3750 gramos), un cuarterón de garbanzos (120 gramos), otro cuarterón de carne o morcillo, dos onzas de tocino (60 gramos) y el vinagre, ajos y aceite necesarios para confeccionar comida y gazpacho.

Si no consumían todo, se les daba en metálico lo que no comiesen. Lo que ocurría en contadas ocasiones.

Como no segaban nunca una fanega, sino las 4/5 partes, el amo reducía la ración en igual proporción.



Segadores en Tresjuncos

A los mozos de labranza, el amo les suministraba pan a discreción: dos o tres libras diarias (de 850 a 1275 gramos), 80 gramos de garbanzos, 400 de patatas, ó 200 de patatas y 80 de arroz; 50 de tocino y 80 de carne o embutidos; verduras frescas en cantidad indeterminada.

Distinta era la dieta de los jornaleros que comían por su cuenta, que disponían de ella en función de su situación económica personal y número de hijos.

Se repartía la comida en un sobrio almuerzo, una abundante comida al mediodía y una tercera comida al terminar el trabajo, por la noche.

Almuerzo frío, comida caliente y la cena fría o caliente.

El menú-tipo diario de estos trabajadores del campo se confeccionaba del siguiente estilo:

**Almuerzo** con patatas guisadas, sopa de ajo o migas.

**Comida** elaborada con algo de verdura, garbanzos, tocino, carne o morcilla y pan.

Terminaban la jornada con una **cena** a base de patatas con carne o arroz con carne; o embutidos o bacalao con pan.

En verano era frecuente que los braceros, hacia media tarde, repusieran fuerzas con un trozo de pan y alguna fruta o verdura.

Poco variaba el menú diario en todas las casas.

Almuerzo y cena es lo que más cambia, variando desde un pedazo de pan con cebolla o con una sardina salada, o un almuerzo caliente: patatas con bacalao; y la cena, unas veces caliente y otras: pan con aceitunas o tomate, calabacín o un gazpacho.

Los cereales siguen siendo la base de la alimentación. El consumo de pan ascendía a 1000 gramos diarios.





Pan que solía ser exclusivamente de trigo, que había sustituido al centeno y maíz, que habían sido reducidos a ser alimento de los animales de trabajo, o engorde en forma de piensos. Trigo que había dejado de ser un lujo en las regiones no productoras, gracias a los transportes.

De menor cuantía era el consumo de otros productos: 100 gramos de carne, tocino y/o morcilla; entre 400-500 gramos de patatas y frutas y 80 gramos de garbanzos.

La elaboración de la comida se reduce exclusivamente a “*cocido*”. Aparte del cocido, propiamente dicho, los demás guisos son también **cocidos** de carne, patatas, arroz, bacalao y patatas, arroz con carne o bacalao. Los **fritos** son raros. Migas como desayuno, en muchas ocasiones. Algo de cerdo en la temporada de matanza y, desconocidos casi totalmente, los **asados**.

Monótona alimentación con el pan como base, *el que menos cansa al estómago y se toma siempre con agrado*. Condimentaban fuertemente la comida e ingerían crudos ciertos condimentos: ajo, cebolla, pimiento picante seco, clavo, pimienta, perejil. El ajo y la cebolla, crudos, se utilizan para aliñar el pan en desayunos fríos o en merienda.

Los patrones premiaban a los trabajadores con vino como compensación por trabajos extraordinarios o de especial fatiga. Y, aunque los braceros rurales consumían menos vino que los obreros urbanos, destinaban a vino un porcentaje elevado de sus jornales.

Después del pan, era la patata el alimento más generalizado. Tanto que, a pesar de ser muy cultivada y de disponer de terreno abonado para su producción en las huertas, había que importarla en grandes cantidades pese a los altos precios que había alcanzado.

Las judías y habas se consumen también en gran número, así como garbanzos, guisantes y lentejas, aunque estas dos últimas en bastante menor proporción que las anteriores.

Los que pueden, consumen algunas aves, especialmente gallinas. La demanda de las gallinas se asociaba, en ocasiones, a la creencia muy extendida de que toda mujer, para preservarse de un mal puerperio, ha de consumir, los días que siguen al parto, grandes cantidades de caldo de la misma.

El pescado entraba en contadas ocasiones, al tratarse de una zona de interior. La especie más consumida era la sardina seguida de boquerones y *japuta*.

Y entre los productos lácteos es el queso el más común. Cada vez se consume más aceite de oliva, desterrando la grasa de cerdo y otras que tradicionalmente se empleaban de modo exclusivo.

### Consideraciones.

Curiosamente, patata, maíz, tomate, pimiento y judías que llegarían a convertirse en alimentos básicos de los españoles ya en el s. XVIII, comenzaron siendo sólo plantas ornamentales.

Y no fue fácil la implantación de estos cultivos. Hasta el primer tercio del s. XX no se implanta definitivamente el cultivo de la patata, aunque ya se había experimentado con éxito desde mediados de la centuria anterior.



Introducida a mediados del s. XVI en Castilla desde Perú por un compañero de armas de Pizarro, pasó **la patata** a Francia y de aquí a Italia transportada por el ejército español como alimento de los animales de carga y abastecimiento, caballos y cerdos, que acompañaban a los Regimientos.

Se la consideró como un alimento grosero, (*TRUFAS* se les llamó), bueno, todo lo más, para los cerdos y que podía producir fiebres, delirio, lepra y... la muerte, si entraba en la alimentación humana.

Para paliar el hambre producida por la pérdida de las cosechas en los años 1771 y 1772, se intentó reemplazar la escasa harina de trigo que había por las patatas que se daban a los cerdos. Pero la gente se resistía a consumirlas.

La patata empezó empleándose para alimentación de menesterosos, en el Hospital de la Sangre de Sevilla, en el siglo XVI. Se daba a los enfermos y a los soldados, pero no tuvo buena aceptación, pues se la consideraba sosa y además provocaba flatulencias.

Y este hecho dio lugar a que fuese despreciada por los que, aun pasando hambre, consideraban que este alimento no podía ser consumido por un pueblo que todavía tenía el orgullo de pertenecer a un país que seguía siendo importante en el mundo. Tuvieron que pasar muchos años para que su cultivo se extendiese por Galicia, las dos Castillas y Extremadura y se superase la creencia de que *transmitía la lepra*.

Pasado un tiempo, tal importancia adquirió la patata como base de la alimentación que dio lugar a toda una serie de experimentos para aliviar a los pobres en épocas de escasez. Y en 1792 fueron ya mencionadas en un libro de cocina

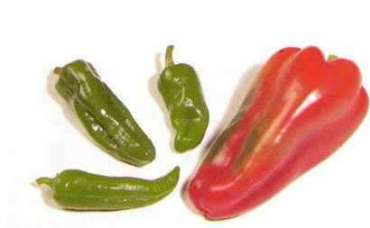
El 27 de Abril de 1797 el *Semanario de Agricultura* publicaba una carta en la que “*el administrador de correos de Belmonte de la Mancha avisa de que hizo pan de patatas por el método del cura de Linares. Que le salió excelente, que lo distribuyó entre varias personas y que todas lo tuvieron por pan de trigo.. ..Muchos se han informado ya para hacerlo en sus casas, con lo cual se propagará el cultivo de las patatas que sólo hace dos años que se conoce en este pueblo de La Mancha*”

El **tomate** y las patatas se adaptaron a nuestra climatología tan sólo como cultivo ornamental, adornando las ventanas en hermosas macetas. Pocos se atrevían a comer cosas *tan raras*.

Hasta principios del siglo XIX no empezó a consumirse en Europa el tomate, originario de México, alcanzando el rango de alimento común a mediados de dicho siglo.

Se propagó antes en Italia que en España y, aunque se conoció pronto, fue con la llegada de Carlos III cuando se produjo su difusión. Su consumo se popularizó no sólo en fresco, sino formando parte de salsas y como aderezo de todo tipo de comidas.

En 1894, ya lo cita Ángel Muro en su libro de cocina : “*Los tomates se comen crudos con o sin sal, y en nuestro país forman, con el pan, el desayuno del trabajador y el tentempié del pobre...*”



El **pimiento** se aclimató fácilmente en nuestro país. Considerado más como especia que como hortaliza, el producto molido (el *pimentón*) se extendió en el siglo XVIII como básico en nuestra industria chacinera como aderezador de salchichas, sobrasadas y chorizos.

Las **judías** también entraron pronto en nuestra cocina. Ya eran habituales en el siglo XVII, aunque, al parecer, al principio se consideraban más como sustitutivo de las habas secas que por su propio valor intrínseco. La difusión de su cultivo se produjo en todo el país formando parte de nuestras ollas.

Para hacernos una idea del coste de la vida en el apartado alimenticio, lo que suponía para los trabajadores *la cesta de la compra*, adjuntamos lista de precios de los alimentos más consumidos a mediados del siglo XX.

PRODUCTO	PRECIO
Pan	0.60 ptas/kilo
Carne cerdo	5 ptas/kilo
Tocino	4.50 ptas/kilo
Sardinas	0.70 ptas/docena
Bacalao	2.50 ptas/kilo
Escabeche	3 ptas/kilo
Arroz	1.10 ptas/kilo
Judías	1.40 ptas/kilo
Garbanzos	1.50 ptas/kilo
Patatas	0.35 ptas/kilo
Azúcar	2 ptas/kilo
Aceite	2.40 ptas/kilo
Huevos	4 ptas/docena

*Precios artículos de consumo básicos.  
Aranjuez 1935*

Manuel Fernández Grueso

Abril 2009

#### Bibliografía.

*La alimentación española en el s. XVIII*

Ismael Díaz Yubero.

*Anécdotas, refranes y rimas en la alimentación española.*

Conferencia del Excmo. SR. D. Fernando Sáiz Cidoncha.

*Geografía médica de Aranjuez (1940)*

Luisa Utanda Moreno.

\* Artículo publicado en [www.villardecanas.es](http://www.villardecanas.es) en Noviembre 2007