



4. CARACTERÍSTIQUES BÀSIQUES DE L'ALIMENTACIÓ DELS COL·LECTIUS ESTUDIATS

Abans de descriure les pràctiques relacionades amb la seguretat alimentària en el capítol següent, convé situar —encara que sigui breument— algunes de les característiques bàsiques de l'alimentació d'aquests col·lectius, ja que això ens permetrà contextualitzar millor els resultats de l'estudi.

Una primera consideració que cal fer, no per evident menys necessària, és que no es pot parlar dels nouvinguts o immigrants com un tot homogeni al qual es puguin atribuir unes determinades característiques que el diferenciïn clarament de la població autòctona. En primer lloc, perquè els diferents col·lectius presenten una notable diversitat entre ells, tant pel que fa a les cultures alimentàries en origen, com per les circumstàncies de la migració i el perfil dels seus contingents. Efectivament, i com ja s'ha dit, la migració de determinats col·lectius està molt masculinitzada, mentre que en altres la protagonitzen dones, i en altres, les famílies. Aquestes diferències incideixen amb gran força en les estructures de la llar majoritàries en cada col·lectiu, en l'organització de les tasques domèstiques, en els recursos econòmics dels quals es disposa, en el nivell de competències culinàries dels membres de la llar, factors tots ells que afecten força els comportaments alimentaris, en general, i les pràctiques relatives a la seguretat alimentària, en particular. També, i com ja s'ha assenyalat, els col·lectius varien entre ells pel que fa al nivell de formació i al grau mitjà de qualificació professional dels seus integrants. Es diferencien en relació amb les estratègies d'integració i les xarxes de suport de què disposen, etc. Tot plegat configura escenaris prou diferents com perquè calgui evitar generalitzacions, que no només serien abusives, sinó que afavoririen la imprecisió.

Dit això, cal tenir molt present que dins de cada col·lectiu també es detecta una notable heterogeneïtat. Els itineraris i els projectes migratoris dels membres d'un determinat col·lectiu poden ser força diferents, i aquests poden afectar, des de diferents perspectives, els comportaments alimentaris, com es veurà més endavant. Cal considerar que alguns elements estructurals forts, com la llar, poden suposar que hi hagi més semblances en les pràctiques relatives a la seguretat alimentària entre senegalesos, pakistanesos i marroquins (si tots comparteixen la circumstància de viure en llars multipersonals en què els membres no estan emparentats) de les que trobaríem entre ells i els membres del col·lectiu al qual pertanyen, però que viuen en una llar familiar on la dona exerceix de mestressa de casa.

Circumstàncies socials i pautes culturals

Una de les entrevistades il·lustra abastament el pes dels factors que s'acaben d'esmentar sobre els comportaments alimentaris, els efectes dels quals es sobreposen a les cultures alimentàries d'origen i les modifiquen. Es tracta d'una noia de vint-i-set anys, pakistanesa, que va arribar a Catalunya fa sis anys. En arribar se'n va anar a viure a casa del seu germà i de la seva cunyada, que ja feia més de deu anys que s'havien instal·lat al nostre país. De seguida que va aconseguir regularitzar la seva situació, va començar a treballar i va assistir a diferents cursos de formació. Actualment treballa de mediatra i viu amb una altra noia, companya de treball i catalana. Les seves competències culinàries, les seves pautes alimentàries, les formes d'organitzar les tasques domèstiques, les tècniques de conservació que utilitza, la seva forma de pensar en l'alimentació (privilegiat la rapidesa i la facilitat en les preparacions, utilitzar estratègies de control de pes, etc.) estan més a prop de les de qualsevol noia catalana que comparteixi el pis amb altres joves, que de les de la seva mare, que manté fermament les pautes alimentàries pakistaneses. Això no vol dir que no apreciï la seva cultura alimentària, que no enyori molt alguns productes del seu país, i que no gaudeixi dels plats pakistanesos que la seva mare li prepara els diumenges, però a l'hora d'analitzar els seus comportaments alimentaris, té un pes determinant l'estil de vida que ha adoptat a Barcelona.

Així, convé tenir ben present l'heterogeneïtat dels col·lectius estudiats i dels seus membres. Tot i això, es pot parlar de característiques compartides i de tendències fortes comunes, que són les que es presentaran tot seguit. En primer lloc, s'assenyalen breument els aspectes més rellevants —des de la perspectiva que ens ocupa— de les formes hegemòniques d'organització de les tasques domèstiques i d'organització del temps entre els col·lectius estudiats. A continuació, s'abordarà la qüestió de les competències culinàries de què es disposa per presentar després, de manera sintètica, les principals característiques de les pautes culinàries dels col·lectius estudiats.



4.1. ORGANITZACIÓ DE LES TASQUES DOMÈSTIQUES I DEL TEMPS

En primer lloc, cal assenyalar que a les llars familiars, les tasques relacionades amb l'alimentació (proveïment, cuinar, neteja de la cuina) recauen majoritàriament en les dones, com també s'observa entre la població local. La resta dels membres de la família participen només en part del proveïment, sense que s'observin diferències significatives entre els diferents col·lectius. Si la dona es dedica exclusivament a les tasques domèstiques, n'és la responsable absoluta, i aquesta és una situació freqüent entre marroquins i pakistanesos. Si la dona treballa, com passa molt sovint entre els col·lectius llatinoamericans, xinesos i filipins —també en una part significativa de llars marroquines, sobretot quan es tracta de dones joves—, la resta dels membres poden contribuir en més o menys mesura en aquestes tasques, sobretot en el proveïment, encara que la dona en segueix assumint la major part.

A les llars familiars encapçalades per dones, aquestes han de compaginar per força el temps laboral amb el temps domèstic, ja que sobre elles recau tota la responsabilitat d'ambdós àmbits. Això vol dir, en general, realitzar jornades llargues de treball, a voltes compaginar més d'una feina, perquè els ingressos de l'ocupació principal són insuficients, i alhora haver de comprar, netejar i cuinar per a tota la família. A les llars monomarentals on els fills ja són adolescents —sobretot si es tracta de filles—, els nois o les noies poden contribuir en major o menor grau a les tasques domèstiques, en general, i a culinàries, en particular.

S'ha observat que, en aquests casos, els fills ajuden en la compra i poden assumir la preparació d'alguns dels àpats, aquells en què la mare és absent, perquè està treballant. Aquesta situació és freqüent quan la mare treballa a l'hostaleria, ja que el seu horari laboral coincideix amb les hores dels àpats dels fills. Les llars monomarentals solen ser de dos tipus: en el primer, la dona viu a Catalunya amb els fills i el marit està en origen; en el segon, la dona viu sola amb els fills perquè és separada, divorciada o mare soltera. Sigui quina sigui la situació, les circumstàncies a les quals s'enfronten són semblants. La incidència de famílies monomarentals és molt més alta entre el col·lectiu filipí i els llatins. En molt menor mesura es dona entre la població senegambiana. En la comunitat marroquina, aquest tipus de família sembla, ara per ara, poc freqüent, i no se n'han detectat casos ni en el col·lectiu pakistanès ni en el xinès. Això, però, no vol dir que no se'n puguin donar d'aïllats. Cal tenir en compte que al Pakistan la taxa de divorcis és extraordinàriament baixa i que, en el cas xinès, les xarxes familiars són molt denses, fet que pot explicar la baixa freqüència de dones que visquin soles amb els seus fills.

Un tipus particular de llar familiar, força estès entre la població filipina, és aquell en què la dona treballa en el sector domèstic com a interna. El marit i els fills viuen tota la setmana a la llar familiar, però la dona només hi és els dies que té festa. Aquest model resulta diferent d'altres, com el de les treballadores internes llatinoamericanes, que només tendeixen a desenvolupar aquesta mena d'ocupació quan es troben soles a destinació. El treball domèstic intern entre les persones filipines repercuteix clarament en l'organització de les tasques culinàries, com es veurà més endavant, i exigeix una major participació de la resta de membres de la família. Ara bé, fins i tot en aquest cas, les dones segueixen sent les responsables principals de l'alimentació.

A les llars multipersonals integrades per homes sols no emparentats, es donen sobretot dues modalitats d'organització. Una modalitat consisteix en què cadascú s'encarregui de comprar i cuinar el seu propi menjar, i de netejar la cuina i els estris que hagi utilitzat. Una altra, més freqüent, consisteix a compartir entre tots els membres de la llar aquestes responsabilitats. Es solen organitzar torns rotatius, tant per comprar com per preparar el menjar i netejar la cuina.² Aquest model es dona en tots els col·lectius, però molt en particular en els més masculinitzats, en ser freqüents les llars constituïdes per homes sols (pakistanesos i senegambians; en menor mesura marroquins i llatinoamericans). En altres casos les tasques

es reparteixen entre els diferents membres de la llar, però sense que s'estableixi una organització estricta, per torns, sinó que es la feina es distribueix d'una manera més espontània³.

Entre els homes marroquins, senegambians i pakistanesos també es donen situacions de monoparentalitat, però tenen unes característiques diferents a les de monomarentalitat. A les llars encapçalades per dones, molt sovint els nens són menors. Aquesta situació no es dona mai quan el cap de la família és un home. La lògica, en aquest cas, consisteix a reagrupar els fills —homes— quan arriben a l'edat de treballar, perquè contribueixin al manteniment de la família en origen. En general, no es pot parlar de llars monoparentals en sentit estricte, ja que normalment aquests pares amb els seus fills solen compartir habitatge amb altres homes a qui estan units per vincles de parentesc o d'amistat. Pel que fa a les tasques domèstiques i culinàries, que és el que ens ocupa, aquests nuclis comparteixen la major part de característiques de les llars integrades per homes sols no emparentats.

Les llars compartides per diferents nuclis familiars —en aquest model predominen els llatinoamericans— també es solen organitzar per torns a l'hora de netejar els espais comuns. Ara bé, les tasques relacionades amb l'alimentació es solen fer per separat. Cada nucli familiar es fa càrrec de la compra del seu menjar, de la preparació dels seus àpats i de la neteja de la cuina cada cop que la fa servir.

Pel que fa a l'organització del temps, es regeix pels horaris laborals i per això es troben planificacions temporals molt diverses. El fet de treballar en l'hostaleria i el comerç —sectors en què treballa un gran nombre de persones nouvingudes— determina, en termes generals, l'existència d'unes jornades laborals llargues, majoritàriament partides, que deixen poc marge per a altres activitats. També el treball en el servei domèstic, que sovint exigeix compaginar diferents feines, i encara més quan s'és interna, sol ser molt absorbent en hores. Amb tot, una part significativa dels nostres informants assumeix tot un seguit d'activitats afegides a les laborals, com la pertinença a associacions, estudis i afeccions diverses (classes de ball, acudir al gimnàs, etc.). En aquest sentit, són especialment actives les dones llatines, més en concret les peruanes i les colombianes que arriben a Espanya amb un elevat grau de formació. De fet, en el col·lectiu peruà és on es detecta un percentatge més elevat de persones amb estudis mitjans o superiors, factor que afavoreix una major dedicació a aquest tipus d'activitats.

4.2. LES COMPETÈNCIES CULINÀRIES

Una primera qüestió relacionada amb les pautes culinàries, essencial des de la perspectiva de la seguretat alimentària, és la relativa a les competències culinàries que es tenen. En aquest sentit s'observen diferències notables, no en funció del col·lectiu, sinó més aviat de l'estructura de la llar. Cal recordar, però, que el pes dels diferents tipus d'estructura de la llar varia entre els diversos col·lectius i que, mentre que les llars familiars són àmpliament majoritàries en determinats col·lectius (xinès, equatorià, peruà), en altres tenen un pes destacat les llars multipersonals de membres no emparentats (marroquí, pakistanès, senegambià).

² «Un día cocino yo, un día otro, un día otro... nosotros tenemos un turno de semana. Viernes yo, sábado otro... el domingo lo hacemos juntos, porque todos estamos en casa. Cada día cocinamos cosas diferentes, cada día cambio. El lunes nosotros cocinamos lentejas, ayer pollo y hoy carne de ternera. Hoy tengo turno yo.» (Home, 42 anys, Pakistan)

³ «Y el que primero que llega monta la olla. A veces tengo pereza y me quedo en el ordenador. Me pongo en el ordenador y se me pasan las horas. Entonces llega mi primo y monta él la olla. Pero todas las tareas se reparten equitativamente. Tenemos un cesto de ropa y, a medida que está lleno, ponemos la lavadora. Y la cocina se mantiene muy limpia. El que cocina la recoge, y se mantiene siempre limpia.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

En el cas de les dones, una part destacada era ja responsable de l'alimentació en origen, per tant havia adquirit prèviament competències culinàries. Així, la situació més freqüent a les llars familiars de tots els col·lectius estudiats és que la dona, majoritàriament responsable de les tasques alimentàries, ja sàpiga cuinar quan arriba aquí—i comprar, conservar i manipular els aliments.

Ara bé, una altra part de dones, majoritàriament joves, presenta un perfil força diferent. Bona part treballava en feines qualificades al seu país d'origen —solen ser titulades superiors, la majoria procedeixen de països llatinoamericans— i no s'encarregaven de les tasques domèstiques. En arribar a Catalunya han hagut d'assumir aquestes responsabilitats perquè viuen soles en llars compartides, i tenen un nivell de competències culinàries majoritàriament baix. Malgrat que aquesta situació s'ha observat sobretot en dones llatinoamericanes (un dels col·lectius més feminitzats), no n'és exclusiva: fins i tot en el col·lectiu amb un major predomini masculí, el pakistanès, s'han detectat situacions semblants entre dones joves que, tot i haver arribat a Catalunya amb els pares, s'han emancipat posteriorment aquí. Si bé aquest model és encara molt poc freqüent entre les dones pakistaneses, evidència que el nivell de competències culinàries que es té en el moment d'assumir aquestes tasques no es relaciona tant amb l'origen com amb la situació familiar. Aquestes dones solen adquirir competències aquí, i acostumen a fer-ho a base de preguntar, tant a les mares com a altres familiars, en origen, com al cercle de relacions properes, a destinació, i als establiments on compren.

En aquest grup s'han detectat mancances en els coneixements i deficiències en les pràctiques (un dels pocs casos que afirmava recongelar de manera sistemàtica era una dona d'aquestes característiques), però també autopercepció de les pròpies mancances i interès per corregir-les. De la mateixa manera que truquen a la mare per preguntar on han de guardar els ous, si fora o dins del frigorífic —això ens ho explicava una de les entrevistades— mostren bona disposició a adquirir coneixements per altres vies. A vegades, les llatinoamericanes recorren a revistes i llibres, ja que no tenen dificultats amb l'idioma, però no tenen les mateixes facilitats les dones d'altres col·lectius.

Més baix —o nul— era el nivell de competències culinàries de la major part d'homes que viuen sols en llars compartides, molt en particular els procedents del Pakistan, Senegàmbia i el Marroc. Tots els que s'han trobat en aquesta situació han hagut d'aprendre a manipular els aliments i a cuinar a destinació. Les consultes telefòniques a l'origen⁴ —en particular a la mare o la dona—, l'ajut inicial dels companys de pis⁵, i l'experiència del dia a dia han estat les principals fonts d'adquisició de competències. Val a dir que el fet d'haver de cuinar mentre són aquí no implica que ho segueixin fent quan tornen periòdicament al seu país⁶.

⁴ «Aprendí, viviendo solo he tenido que aprender. Cocino bien, no hago platos exquisitos, pero lo básico sí. Cuando llegué estaba solo en casa, mi primo solo estaba en casa el fin de semana. Me pasé casi un mes buscando trabajo, y así aprendí a cocinar. Llamaba por teléfono y preguntaba cómo se hace esto y aquello. Y así iba haciendo. Luego ya no llamaba, solo cuando tenía alguna duda. Mira, aprendes y te conviertes en mejor persona, ya sabes que si un día te toca estar solo definitivamente, ya te apañas.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

⁵ «Yo en Pakistán no cocinaba, aprendí aquí. ¿Cómo aprendí? Muy difícil. Un día haciendo cocinar, un día comida mal, un día bien, un día muy bueno, un día para tirar. Sí, también, a veces para tirar. Ahora ya no pasa nada, ahora cierro los ojos y sale bien. Aprendí mirando y preguntando. Vino un paisano mío, aquí, que antes trabajaba en Inglaterra. Él me lo explica todo, de cómo se puede cocinar comida de Pakistán, porque él era cocinero en Inglaterra en un restaurante pakistani. Así aprendí.» (Home, 42 anys, Pakistan)

⁶ «Yo hasta veintidós años no tocaba ninguna cosa de cocinar... siempre madre, hermana... siempre. Ahora sí, ahora yo comprar y cocinar, pero cuando vine aquí... Cuando estoy en Pakistán, no hago nada, no preparo comida, ni limpiar... cuando estoy allí no. Solo cuando estoy aquí, aquí sí.» (Home, 42 anys, Pakistan)

4.3. LES PAUTES ALIMENTÀRIES

En aquest apartat es descriuen, a grans trets, les pautes de consum d'alguns grups de productes, tant en conjunt com comentant algunes especificitats per col·lectius. També s'abordaren les diferències que es detecten entre les pautes dels dies laborals i les pròpies dels dies festius, i es tanca el capítol amb algunes consideracions sobre les permanències i les transformacions en els comportaments alimentaris en el procés migratori. És a dir, s'intenta delimitar quins són els elements que es conserven més o menys intactes de les pautes habituals en origen, els elements forts de la cultura alimentària pròpia que es mantenen i quins es modifiquen més ràpidament. A continuació es presenten breuement les pautes de consum de diferents grups de productes. Ens referirem a la carn, el peix, les verdures, les hortalisses i la fruita, als cereals, als lactis, com a grups principals, i també dedicarem un petit espai als precuinats, atès que al llarg de les entrevistes se n'han fet diferents consideracions.

4.3.1. La carn

En tots els col·lectius estudiats s'observa un consum regular de carn. En termes generals la forma més habitual de consumir carn, com ja s'ha dit, és guisada amb hortalisses, patates i, molt sovint, arròs (entre tots els col·lectius estudiats llevat del marroquí). El consum d'un tall de carn a la planxa o fregit sembla ser força més esporàdic, tot i que també s'esmenta i es fa notar que aquesta forma de consum s'ha adquirit o s'ha incrementat en arribar a Catalunya. S'addueixen sovint criteris econòmics per limitar el consum de carn fregida o a la planxa⁷, si bé també es manifesta en moltes ocasions que la preferència pels guisats respon a una qüestió d'hàbit. Els grups llatins consumeixen hamburgueses i, en menor mesura, els marroquins.

El pollastre és la carn que més sovint es menja fregida o a la planxa, si bé la majoria també l'incorpora en diferents guisats. En tots els col·lectius estudiats és molt freqüent trossejar els pollastres en vuit o deu porcions, en lloc de fer-ho a quarts. Només una part reduïda de la mostra afirmava menjar carn molt esporàdicament i, en tots els casos, eren dones que deien que no els agradava gaire i que preferien menjar peix. La carn més consumida, en tots els col·lectius estudiats, és el pollastre. El porc ocupa també un espai molt destacat en l'alimentació dels col·lectius no musulmans, en particular el filipí i el xinès. Tots els grups consumeixen vedella, si bé amb menys freqüència que pollastre. El xai és molt apreciat pels col·lectius musulmans (marroquins, senegambians i pakistanesos), però el preu en limita el consum⁸. Sol reservar-se a les celebracions, en alguns casos de manera exclusiva. Entre els grups llatins el xai és poc apreciat, i tampoc sembla significatiu el seu consum entre les comunitats xinesa i filipina. En general, els col·lectius pakistanesos, senegambians, marroquins i filipins manifesten una clara preferència per la carn ben cuïta. El consum de carn crua o molt poc cuïta és marginal, gairebé inexistent. Els grups xinesos són els més contundents en el seu rebuig envers la carn poc cuïta⁹. Pel que fa als col·lectius llatins, s'observa una major variabilitat. Així, si bé una part expressa rebuig per la carn mig crua i sangonosa, una altra part hi manifesta preferència.

⁷ »Carne a la plancha me gusta mucho, lo que pasa es que no hay plancha para hacer a la plancha. ¿Como un bistec? Sí, me gusta mucho, como a veces, pero no hay siempre. Es lo que pasa... puedes comprar un bistec para hacer, si tú lo cortas para la preparación con salsa, este bistec tú lo puedes comer dos o tres veces, entonces, más economía... me gusta mucho comer un bistec con patas fritas y todo esto, pero sale caro.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁸ »De carne lo que me gusta más es el cordero, lo que pasa es que es más caro. Si no, el cordero es el que me gusta más. No compro, porque el kilo de cordero me sale mucho más caro. Cuando mi madre me pregunta, yo le digo que aquí sólo me puedo comprar pollo, cordero no me puedo comprar.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁹ »También con aceite muy caliente, y rápido. Pero tiene que ser cocido, muy cocido, crudo no. La gente de China nunca come carne cruda. ¡No! Nunca, da asco la carne que no esté bien cocida. Ternera, cordero... no, no. ¡Crudo no! Aquí os gusta que esté crudo, que se vea la sangre... ¡Nosotros no!» (Dona, 35 anys, Xina)

Pel que fa a les vísceres, sembla que els col·lectius llatins en fan un consum notable i sovint n'esmenten diferents preparacions; també són força habituals a la cuina pakistanesa i marroquina. Ara bé, mentre que la dieta llatina es centra principalment en les vísceres de porc, els altres dos col·lectius les rebutgen, ja que majoritàriament són musulmans.

Entre els derivats de la carn destaquen els embotits, que registra unes pautes de consum molt diferents entre els col·lectius estudiants. En general, els sectors marroquins n'eviten el consum¹⁰, per ser derivats d'una carn proscriu, el porc. En canvi, entre la població senegalesa l'omissió és total. S'observa, però, que entre aquests col·lectius, sobretot el marroquí, creix el consum de pit de gall d'indi cuit i la mortadella halal, que es pot adquirir a les carnisseries islàmiques, per preparar entrepans especialment quan hi ha nens escolaritzats a la llar. En el cas dels grups filipí i xinès el consum d'embotits es redueix a nens i adolescents, i productes com el pernil curat desperten més aviat aversió pel fet de no ser cuits. Una de les entrevistades xineses deia que de tant en tant menjava pernil curat, però advertia que abans el saltava una mica, perquè el considerava immenjable cru. Entre la població llatina, els embotits semblen tenir una presència major —encara que no gaire elevada— pel fet que el consum d'entrepans s'introdueix més fàcilment, tant entre nens i joves com entre adults. També en aquest grup sembla ben present el consum de salsitxes de Frankfurt, poc o gens presents en la resta de col·lectius, molt en particular els de religió musulmana.

4.3.2. El peix

En general, el consum de peix és baix. Ara bé, s'observen diferències significatives en funció de diferents factors, molt en particular els recursos econòmics de què es disposa, l'origen, l'estructura de la llar i les competències culinàries (estretament relacionades amb el gènere i, en menor mesura, amb l'edat). Els recursos econòmics són un factor limitador del consum de peix en tots els col·lectius. Aquesta limitació afecta particularment els que han de gestionar un pressupost més reduït: famílies monomarentals, persones que han d'enviar remeses de diners a la família en origen, llars familiars que depenen d'un únic sou. Entre els que provenen de zones de costa —sobretot de les Filipines, el Marroc i l'Equador— on el consum és habitual el consumint a destinació és més elevat que entre els que provenen de zones interiors, on el preu del peix el fa inaccessible a la major part de la població. Les competències culinàries tornen a ser un factor clau, ja que no tenir-ne sol determinar l'exclusió del peix de l'inventari alimentari. S'ha detectat que homes sols, provinents de zones de costa, del Senegal o el Marroc, que aprecien el peix, només en consumeixen quan van a restaurants adduint que no el saben preparar a casa. A les llars on es compta amb els ingressos de més d'una persona o algun dels membres té competències culinàries i l'hàbit de consumir peix s'havia instaurat en origen, el consum de peix pot ser força més elevat. En aquest cas es prepara guisat, fregit o al forn.

4.3.3. Les verdures, les hortalisses i els llegums

El consum de verdures i hortalisses és baix, sobretot entre els homes que viuen sols en pisos compartits (majoritàriament pakistanesos, senegambians i marroquins). Justifiquen aquest baix consum, dient que no les saben preparar¹¹.

La presència d'hortalisses crues en forma d'amanides, només és habitual a les cultures alimentàries llatines i la marroquina, però és molt poc freqüent a la pakistanesa i la filipina, on les verdures i hortalisses es consumeixen cuites.

¹⁰ »En els col·lectius marroquins existeix una pràctica d'omissió de la proscripció religiosa del porc, d'un abast difícil de determinar.

¹¹ »Verduras nosotros comemos muy poco. ¿Sabes qué pasa? Aquí muchos de mis paisanos no saben cocinar verdura. Porque es un poco difícil. Entonces pollo, carne, carne picada... Después lentejas y así... Y verduras... poco.» (Home, 42 anys, Pakistan)

El consum d'hortalisses i verdures crues sembla inexistent a la cultura alimentària xinesa, on verdures i hortalisses es solen preparar lleugerament saltades. Val a dir que les generalitzacions, sempre arriscades en el cas xinès, són encara més perilloses, si es considera la diversitat i la riquesa de les diferents cuines que coexisteixen en aquell país. En tot cas, els elements que en destaquem són presents en el col·lectiu xinès que viu a Catalunya, que procedeix majoritàriament d'una mateixa regió. El consum d'amanides crues s'incrementa o introdueix en arribar a Catalunya, tot i que molt tímidament entre les generacions adultes i amb més decisió entre els més joves.

Pel que fa als llegums, el tret més rellevant és la reducció de la diversitat de llegums consumits en origen, com a conseqüència de l'oferta més limitada als establiments especialitzats i dels preus comparativament superiors. D'altra banda, diversos col·lectius com el senegambià expressen poc interès envers els llegums i, generalment, en declaren una freqüència de consum baixa.

4.3.4. Els cereals

El cereal més consumit entre la major part dels col·lectius estudiats és l'arròs, però també parlarem del blat de moro i del blat.

- a)** Arròs: l'arròs és un producte axial en la major part dels col·lectius estudiats, amb l'única excepció del marroquí. Per al llatí, el senegambià, el xinès, el filipí i el pakistanès la preparació d'arròs bullit és molt freqüent, si bé s'observen diferències destacades entre les llars. Per a una part significativa, el consum d'arròs correspon a una o tres racions diàries, set dies a la setmana; mentre que, en altres casos, el consum deixa de ser diari, tot i tenir una presència superior a l'habitual entre la població local o la procedent del Marroc, on es consumeix entre tres i sis cops a la setmana. Finalment, s'observa un descens molt acusat del consum d'arròs, en relació amb el que es consumia en origen, en una part reduïda dels entrevistats, que declara un consum d'aquest producte equivalent a l'habitual en el conjunt de la població autòctona o d'origen marroquí. Aquesta modificació radical en el consum d'arròs es produeix de manera àmplia entre les dones, i també s'observa una disminució important en nens i adolescents, sobretot els escolaritzats aquí. Cal assenyalar que una part significativa de les dones que manifesten haver reduït dràsticament aquest consum addueixen haver-ho fet per controlar el pes. Són sobretot dones llatinoamericanes, les que s'expressen en aquest sentit¹². També manifesten haver-se adaptat a les pautes alimentàries que identifiquen com a pròpies de la població local, caracteritzades per un consum elevat d'amanides, verdures bullides, carns a la planxa, fruita i amb presència quotidiana de lactis¹³.
- b)** Blat de moro: del blat de moro s'ha de destacar que malgrat ser un cereal tradicionalment central en l'alimentació llatinoamericana, l'arròs i en menor mesura les patates s'han imposat com els farinacis bàsics de la dieta. Així, el blat de moro ha esdevingut complementari, sense sortir del tot de les pautes de consum de la població llatina. Ara bé, quan s'arriba a destinació, les dificultats per accedir als tipus de blat de moro preferits —pel cost elevat, per manca d'oferta...—, que són aquells que es comercialitzen torrats o en altres preparacions, el converteixen en un producte de consum ocasional o de poca importància. Es consumeix preferentment en forma de sopes o amanides, però en poques quantitats.

¹² «Nosotros arroz todos los días no porque intentamos las dos cuidarnos, y ella dice "Yo no me quiero engordar" por este tema, y ahora claro, está en la edad que quiere estar... y yo también me cuido, me gusta cuidarme. Y el arroz no es imprescindible aunque seamos de allí. La mayor parte de nuestros compatriotas no comen sin arroz, pero a mi hija y a mí nos es prescindible.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

¹³ «Como adaptada a la comida de aquí. Me gustan que si las frutas, las verduras así hervidas, la carne a la plancha... Como bien. Me gustan esas cosas con ensalada, carne. Alguna fruta y algún yogur nosotras ya comemos. No nos hace falta el arroz.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

- c) Farina de blat i pa: el blat es consumeix en forma de pa, de cuscús (cuina marroquina) i de pastes alimentoses. Pel que fa al pa, el consum és moderat entre la població llatina, tot i que l'incrementa en arribar a Catalunya. Les comunitats marroquina i pakistanesa, per la seva banda, registren un consum de pa entre elevat i molt elevat. L'elaboració de pa per al consum propi és una pràctica freqüent a les llars marroquines i pakistaneses, sobretot en aquelles que la dona és la responsable de les tasques culinàries. En cap cas de llars compartides per homes sols s'ha detectat aquesta pràctica, ni tampoc és freqüent entre les dones més joves. Aquestes addueixen manca de temps per elaborar-lo, perquè treballen fora de casa, tot i que expressen preferència per aquest pa casolà. El pa s'elabora cada dia sovint per a cada àpat. Es prepara per a consumir-lo immediatament. En alguns casos s'ha observat que es guarda la massa preparada al frigorífic durant unes hores. Es prepara la massa al matí i es cou al llarg del dia. En altres, es prepara la massa just abans de coure'l i per al consum immediat. Es sol preparar damunt d'un tros de tela destinada a aquest ús¹⁴ o damunt d'una superfície de fusta, que cal netejar cada cop que s'utilitza, tant abans com després. Per netejar-la es sol fer servir el mateix sabó de rentar els plats. A les llars on elaboren el pa es solen emmagatzemar quantitats importants de farina amb aquest objectiu, normalment en sacs de quinze quilos.
- d) Mill: cal remarcar que en alguns grups estudiats el consum de mill és important, tot i que en el cas de senegalesos i gambians, crida l'atenció que un cereal de consum freqüent o central en origen quedi relegat a destinació en resultar difícil de trobar. En conseqüència, l'arròs és el principal cereal de consum a destinació, mentre que el mill es consumeix sovint amb iogurt, com a cereal d'acompanyament.
- e) Pastes alimentàries: els col·lectius estudiats no solen consumir pastes alimentàries, amb l'excepció del xinès. Encara que la major part declaren una freqüència de consum ocasional en origen i, per tant, hi estan habituats, l'arribada a Catalunya, la facilitat de compra i de preparació no es tradueix en un consum més freqüent. Sovint els fills menors d'edat són els grans introductors de la pasta a les llars.

4.3.5. Els precuinats

El consum de precuinats declarat entre els col·lectius estudiats és baix. Això s'explica per diferents motius. D'una banda, la preferència gairebé unànime pels productes frescos i pels plats cuinats just abans de ser consumits; de l'altra, el preu més elevat dels precuinats en relació amb el producte fresc també n'és un element dissuasori. Però cal tenir en compte un altre aspecte gens banal. Els precuinats que poden adquirir a Catalunya no solen correspondre a les preparacions a les quals estan habituats i que, per tant, aprecien¹⁵. Si bé és cert que als establiments ètnics es poden adquirir alguns precuinats de diferents països (xinesos, pakistanesos, marroquins i de diferents països d'Amèrica Llatina), l'inventari és força reduït, a més de car. Només les patates prefregides congelades semblen ser consumides habitualment tant pels col·lectius llatins com pels marroquins i senegambians.

4.3.6. La llet i els derivats lactis

L'increment en el consum de derivats lactis és un dels trets freqüents de la variació en el comportament alimentari dels col·lectius analitzats. Aquest augment respon a dos trets bàsics de la societat de destinació: àmplia oferta i preus moderats (a diferència de l'experiència en origen en bona part dels casos). Això no implica, però, la manca d'hàbits de consum de derivats lactis, però sí d'un marcat procés d'incorporació o d'increment de la freqüència de consum. No és aquest el cas de la llet, consum que no experimenta canvis significatius. Pel que fa al formatge, insistirem en aquest estudi en la importància del formatge d'origen entre les preferències alimentàries de diferents poblacions i com això afecta les pràctiques de manipulació. Ara, però, només assenyalarem que el consum no resulta important.

¹⁴ »El pan para la casa también lo hago yo. Un día sí y un día no. Compró pan, pero sólo para los niños, para los bocadillos. Nada más. El pan lo hago con harina, agua y sal, nada más. Primero lavas bien las manos, después amaso con la mano, y hago dos bolas grandes. Luego lo vuelvo a amasar, y dejo subir. Luego, cuando sube, cojo un tenedor y hago así... Lo pongo en una tela limpia, blanca, que solo tengo para hacer el pan. La lavo cada vez que la uso. Luego lo pongo en el horno y ya está. Y está buenísimo. Y al día siguiente también está bueno.» (Dona, 41 anys, Marroc)

¹⁵ »Yo me lo preparo a mi manera, casi no compro comidas preparadas aquí por que no me salen a gusto, prefiero prepararlos a mi manera.» (Dona, 26 anys, Perú)

4.4. L'ALIMENTACIÓ QUOTIDIANA I FESTIVA

En tots els col·lectius estudiats es detecten pautes alimentàries diferenciades entre els dies laborables i els dies festius. Els plats propis, en general més elaborats, més exigents en temps de preparació, es reserven per als caps de setmana i altres dies festius, quan es disposa de més temps per dedicar a la cuina¹⁶. Cal assenyalar, també, que alguns plats es mengen només els dies festius, no només pel temps que cal dedicar a la seva preparació, sinó perquè es considera que atipen en excés, són massa pesats per anar a treballar després¹⁷. Els plats propis que, a més de ser laboriosos contenen ingredients cars, es reserven per a les ocasions especials. Amb tot, cal observar que també s'ha detectat que persones instal·lades a Catalunya des de fa més de deu anys conserven moltes de les pautes alimentàries d'origen, no només els dies festius, sinó també part dels dies laborables. Altres, en canvi, alternen els dies laborables la cuina pròpia amb la cuina local, i en altres la cuina pròpia sol protagonitzar l'alimentació festiva en l'àmbit familiar, mentre que l'alimentació festiva amb els amics està dominada per la cuina local¹⁸. Finalment, per a altres, l'espai domèstic és reserva a l'alimentació pròpia, mentre que fora d'aquest espai prevalen les pautes locals. En alguns casos aquest espai extra domèstic és precisament on passen més temps, aquest és el cas de les dones que treballen en el servei domèstic com a internes. Quan mengen a les cases on treballen, una part molt important dels àpats, segueixen les pautes alimentàries locals; quan mengen a casa seva, acostumen a mantenir les pautes pròpies¹⁹. A l'hora d'analitzar aquests diferents itineraris cal tenir en compte tot un seguit de factors clau:

- les competències culinàries que es tenien en arribar,
- l'edat que es tenia en arribar,
- el fet de treballar dins o fora de la llar —o que la persona responsable de l'alimentació familiar treballi dins o fora de la llar—,
- la presència de fills escolaritzats aquí²⁰.

¹⁶ «Ella dice que lo que yo como no es comida, pero cuando yo como con ella, ¡luego por la noche ya no puedo cenar! Como más con ella. Es que es más pesado lo que ella hace. Montón de aceite, montón de especias... Y yo ahora estoy acostumbrada a comer una comida supersana, y un día que como esto ¡me siento superllena! ¡Luego no puedo ir a trabajar!» (Dona, 27 anys, Pakistan)

¹⁷ «Esto es un plato típico de mi país, que son los frijoles, con arroz, con huevo frito y una tajada de plátano, pero maduro. Con carne picada, que nosotros la llamamos carne molida, así frita, con trozos de panceta, que nosotros le llamamos chicharrón. Con un trozo de eso, con chorizo... Eso es el plato típico de mi tierra. Pero no lo comemos muy a menudo, porque llena demasiado y es muy trabajoso de preparar. Porque lleva muchas cosas. Pero sí que lo hacemos cuando hay una reunión en casa, o un domingo, entonces sí se hace. Un domingo que se está en casa...» (Home, 23 anys, Colòmbia)

¹⁸ «Yo como fuera casi cada día. Como trabajo no me da tiempo de ir a casa, así que tengo que comer fuera. Porque estamos trabajando en un proyecto de "la Caixa" y estamos trabajando en toda Cataluña. Y si nos toca fuera, no nos da tiempo de ir a casa. Voy a sitios de menú. Entre semana de menú, y fin de semana con las amigas y los amigos, pues sitio especial... pero no pakistani. Como comida pakistani una o dos veces a la semana, en casa de mi madre, a veces en casa.» (Dona, 27 anys, Pakistan)

¹⁹ «Cuando cocino para mi casa, para mi familia, mantengo completamente la comida filipina. Cuando estoy en la casa de la señora, como comida española.» (Dona, 55 anys, Filipines)

²⁰ «En casa seguimos cocinando como en mi país. Pero a veces, como mi hijo pequeño llegó aquí cuando tenía diez años, él se ha acostumbrado a la comida española, y a veces me pide que cocine comida española.» (Dona, 50 anys, Filipines)

Als que han arribat a Catalunya més joves — nens i adolescents —, els resulta més fàcil alternar les pautes alimentàries del país d'origen amb les de la societat d'arribada. Sobretot si, en arribar es van escolaritzar i menjaven a l'escola. A més, els fills menors juguen un paper clau en la introducció a la llar de productes i plats que no formaven part de l'inventari alimentari familiar i que, molt sovint, substitueixen plats propis molt apreciats pels pares i que els fills rebutgen²¹. Això dóna lloc, en nombroses ocasions, al doble menú, un per als pares, integrat pels plats propis del país d'origen, i un per als fills, en què predominen la pasta, les pizzes, les patates fregides, les hamburgueses, el pollastre arrebossat o a la planxa, etc²². En altres ocasions, els plats que s'introdueixen per la via de les preferències dels fills acaben formant part de l'alimentació de tota la família, ja que agraden a tots²³. No obstant això, hi ha altres on els pares manifesten disgust o desconfiança vers aquestes²⁴.

El fet de treballar fora de casa es planteja com un factor clau. En primer lloc, perquè treballar fora de casa suposa disposar de menys temps per dedicar a les tasques culinàries. Com que, en termes generals, la cuina del país d'origen exigeix més temps que les pautes alimentàries locals que es solen adoptar en primera instància, aquestes s'introdueixen amb més freqüència²⁵. En alguns casos, la feina a fora implica no anar a menjar a casa al migdia, fet que força l'adopció — més o menys parcial — de les pautes locals a través dels menús de dies laborable. En aquest sentit, s'observa que moltes vegades la percepció que es té de les pautes alimentàries a la societat d'acollida es construeix a partir d'aquests menús, que es converteixen en la principal referència de la cuina local. També l'àmbit laboral és, en determinades circumstàncies, un espai de convivència alimentària amb la població autòctona. Aquesta coexistència a vegades es viu amb dificultat, sobretot al principi²⁶, però en altres ocasions es percep força fluida²⁷, o, com a mínim, no excessivament complicada.

²¹ *»En casa seguimos cocinando como en mi país. Pero a veces, como mi hijo pequeño llegó aquí cuando tenía diez años, él se ha acostumbrado a la comida española, y a veces me pide que cocine comida española.» (Dona, 50 anys, Filipines)*

²² *»Pasta como, sí. Me gustan los macarrones. No, no me gustan tanto como arroz. A mí me gusta más arroz. Pero a las niñas les gusta más, y entonces hago, cuando ellas piden. Pero yo, personalmente, para hacerlo así, no, para mí no haría. Si ellas me piden, hago. A ellas les gusta mucho la pasta, y a veces ellas no quieren arroz o la comida nuestra, y yo les hago pasta. Con carne molida y tomate, o espaguetis solo con queso rallado. Hay días que no les gusta la comida nuestra, la salsa que hago nuestra, no les gusta. Y me piden pasta.» (Dona, 41 anys, Senegal)*

²³ *»Porque yo no cocino mucho con plancha, no. Plancha poco. Dos veces a la semana. Por ejemplo, hoy hago plancha. Hoy pechuga a la plancha. Esto para los niños. Para mí y para mi marido pollo cocinado con cebollas, con especias... media hora, con un vaso de agua. ¡Muy bueno!» (Dona, 40 anys, Marroc)*

²⁴ *»De aquí lo que me encanta son los canelones y la lasaña. ¡Riquísimo! Mi madre la aprendió a hacer. Y también la tarta de queso. Es que a mi hermano, todo lo que dan en el menjador le encanta, y lo quiere también el sábado y el domingo, y mi madre ha aprendido a hacerlo también para mi hermano. Y ahora nos gusta a todos, y hacemos el fin de semana, que hay más tiempo para cocinar.» (Dona, 22 anys, Equador)*

²⁵ *»Compramos congelados croquetas de bacalao, empanadillas de atún, canelones de atún, pizzas... ¡para mis hermanos, claro! ¡Mis padres no comen cosas de éstas! Mi padre, no, ¡qué va! ¡Le da asco! A mi padre, le hago los canelones y se los mira así por encima, como diciendo: ¿esto qué da asco! A mi padre, le hago los canelones y se los mira así por encima, como diciendo: ¿esto qué es? A mí sí que me gustan.» (Dona, 25 anys, Marroc)*

²⁶ *»Sí que sé cocinar comida pakistani, pero para mí sola no hago. Pero tengo amigos españoles y me dicen a veces que quieren probar mi comida. Y a veces hago... pero me cuesta, ¡me da pereza! Es que cuesta un montón, tienes que hacer un montón de cosas. Y no es lo mismo que la comida española, superrápida, no es como preparar una sopa, que metemos todas las cosas... es difícil. Es tiempo, le tienes que dedicar mucho tiempo. Es que no tengo mucho tiempo, trabajo por la mañana y por la tarde también, y además del trabajo antes estudiaba... Ahora no estoy estudiando, pero estoy pensando estudiar. Estoy buscando algún curso de interpretación, porque ya hice uno de mediación, y ahora quiero hacer de intérprete.» (Dona, 27 anys, Pakistan)*

²⁷ *»Al principio cuesta mucho adaptarse a la alimentación de aquí, mucho. Porque en Filipinas comemos mucho arroz, y muchos guisos. Y aquí no. Al principio te falta mucho esto, el arroz, los guisos... pero con el tiempo te acostumbras.» (Dona, 50 anys, Filipines)*

El fet de reservar els plats propis per als dies festius i adoptar, durant la resta de la setmana, pautes que es consideren pròpies de la societat d'acollida es justifica en primera instància pel factor temps: la manca de temps els dies laborables faria difícil, sinó impossible, mantenir determinades preparacions²⁸. S'observa, però, que també hi intervenen altres factors, entre els quals una bona acceptació dels plats considerats locals, que s'integren sense dificultat en les pautes alimentàries quotidianes. Com ja s'ha observat en altres estudis, els plats locals apreciats per la major part de persones nouvingudes són la paella i la truita de patates, a vegades els únics que s'integren en l'inventari propi i que, per tant, s'aprenen a cuinar²⁹. També la convivència, a la feina o a la llar, amb persones autòctones afavoreix aquesta introducció i la construcció d'aquestes pautes alimentàries sincrètiques, en què plats de la societat d'origen i plats de la societat d'acollida es combinen sense conflicte aparent³⁰.



²⁸ «Los alimentos aquí son buenos, sí. Yo intento comer de todo, en Almería he convivido con españolas, trabajando, y comíamos juntas, y hacíamos berenjenas, y huevo relleno, y me lo comía. No tengo problema. Me gusta todo. Sí que hay un poco de diferencia entre mi país y aquí, un poco. Está la sopa, al español le gusta mucho el caldo, y nosotros no, nosotros hacemos la patata, la zanahoria, el puré con la cebolla, y luego hacemos la carne, lo mezclamos con el puré, y le ponemos col, y judías. Allí... es un poco diferente. Nuestra sopa es más dura, y aquí es más caldo. Pero no, ¡a mí no me costó nada adaptarme! ¡A mí no me ha costado nada!» (Dona, 41 anys, Senegal)

²⁹ «Harira no solo por Ramadán, ¡no! ¡Harira cuando quieras! Yo hice la semana pasada. Pero como tiene mucho trabajo, muchas horas, sólo la hago el fin de semana, el sábado. El sábado estoy en casa, y mis hijos están en casa, y hago harira. Cuscús tiene trabajo, pero es más fácil, cuscús también días de la semana. Cuscús yo hago rápido. Y cuando tengo prisa, comida española va bien, porque es rápido, fácil.» (Dona, 41 anys, Marroc)

³⁰ «Ahora mi madre se está aficionando a hacer paellas. Sí, ahora hace. Y la tortilla de patatas, que le sale muy bien. Le sale muy gorda, le sale muy bien. Y espaguetis a la boloñesa, porque mis hermanos y las niñas lo piden. Todo lo demás es comida de mi país, solo ha aprendido a hacer esto.» (Dona, 25 anys, Marroc)

4.5. PERMANÈNCIES I TRANSFORMACIONS

La distinció entre pautes dels dies laborables i dels dies festius fa palesa l'existència, d'una banda, de permanències de les pautes d'origen, i, de l'altra, de transformacions.

Una part dels entrevistats emfasitza més les permanències que els canvis, ja que considera que la seva alimentació ha canviat poc amb la migració. Per a alguns, mantenir els costums alimentaris propis adquireix un cert to reivindicatiu, de conservació d'un fet que es percep com un tret cultural identitari³¹. Cal tenir en compte, però, que els hàbits alimentaris solen estar molt interioritzats i que no es modifiquen fàcilment d'un dia per altre. Molt en particular els elements axials d'aquests hàbits. Es poden introduir fàcilment nombroses modificacions, sempre que es conservin més o menys intactes aquests elements als quals s'està profundament acostumat i que es troben a faltar intensament si no es poden conservar. Per a la major part dels col·lectius estudiats, el consum quotidià d'arròs és un d'aquests elements clau³², i modificar-lo es converteix en un procés difícil³³. Un altre element que es mostra resistent al canvi és l'hàbit de preparar els aliments amb molts condiments, picants. Estar habituat a aquests sabors intensos fa que es percebi la cuina local com a poc saborosa, insípida, i, per tant, poc atractiva, fet que obstaculitza l'adopció de les pautes locals³⁴.

³¹ *»No cocino español. No hago nada, nada, nada español. No tanto porque no me guste, porque no he aprendido y porque no le pongo empeño. Porque no quiero aprender aún. Sigo con mi tradición, me gusta mi comida, entonces sigo con lo nuestro. Yo, en casa, solo lo mío. Lo mío, de mi tierra.» (Home, 23 anys, Colòmbia)*

³² *»Nosotros somos de comer todos los días arroz. Nosotros comemos arroz cada día, y yo todavía soy más arrocero, porque yo soy de ascendencia japonesa. Yo, si en un plato no hay arroz, yo me siento mal. Cuando llegué aquí me sentí mal los primeros días, y me puse delgado. Porque no comía. Porque no hacían arroz. Y era feliz cuando hacían arroz a la cubana. Porque comía arroz. Luego ya me acostumbré. Me acostumbré en el trabajo, pero en casa cada día hago arroz. Yo tengo en casa siempre arroz. Yo si no como arroz, es como si no hubiera comida.» (Home, 23 anys, Colòmbia)*

³³ *»Ahora como pan en las comidas... Ara ya me he acostumbrado, pero antes era muy difícil. Cuando llegué, cuando empecé a trabajar, como no había arroz en las comidas tenía ganas de llorar.» (Dona, 55 anys, Filipines)*

³⁴ *»Mi madre lleva aquí seis años, pero aún no está acostumbrada a la comida española, porque dice que no hay sabor. Dice que es comida sosa. Hace dos años que estuvo en el hospital para hacerle unas pruebas, y llevaba casi una semana en el hospital, y no comía casi nada. Decía que no hay sabor. Ella sigue cocinando del todo como en Pakistán, no ha cogido nada de aquí, porque no le gusta. Mi sobrino hace una mezcla. Un día está comiendo comida pakistaní, y otro día hace comida española. Pero los niños no están tan acostumbrados a comer picante, así que cuando hace comida pakistaní para el niño, echa menos picante. Mi hermano lleva viviendo veinticinco años aquí, y sigue comiendo comida pakistaní. Si algún día vamos a comer fuera, algún día especial, entonces sí que come, pero normalmente no... No le gusta. Si salimos algún día, lo que le gusta es la paella. O bistecs. Cuando vamos a comer fuera, mi cuñada, mi sobrino y yo comemos comida de aquí; mi sobrino come comida de aquí; pero mi madre y mi hermano, no. Y si vamos a comer fuera, siempre piden: "¿hay tabasco?" Si no, les parece que les falta algo. Lo comen normal, pero les parece que no están llenos. No tienen la satisfacción que han comido. Y vuelve a casa y se hacen comida otra vez ¡y comen otra vez! No se quedan satisfechos.» (Dona, 27 anys, Pakistan)*

$$5, E = \frac{10, Y}{2, B}$$

En qualsevol cas, sigui quin sigui el grau de manteniment de les pautes pròpies o de la seva modificació, i fins i tot en el cas que hi hagi hagut una adaptació fluida a les pautes autòctones, el sentiment de nostàlgia alimentària sembla intens i persistent en tots els casos. Els comportaments alimentaris són hàbits molt interioritzats, adquirits a la infància i reforçats al llarg dels anys. El grau de rutina és molt alt ja que formen part de la quotidianitat i alhora estan imbuits d'un fort ingredient afectiu i relacional, atès que es construeixen en l'entorn familiar i es consoliden al voltant de la taula. Els sabors i les aromes que s'han après a percebre com a plaents, i també els que s'han après a percebre com a desplaents, segueixen sent referents forts, fins i tot quan el context es modifica substancialment, com passa amb una migració. Així, doncs, l'alimentació a destinació es valora a partir d'aquestes referències i es mesura, en part, a partir de les mancances. Per això, cada cop que es retorna al país d'origen, de vacances, es vol gaudir de tots els plats i productes que s'han enyorat i en què s'ha pensat sovint a destinació. Fins al punt que una part dels entrevistats declara que s'engreixa considerablement cada vegada que torna o que es posa malalt els primers dies de tant menjar³⁵. No s'observen diferències significatives entre els col·lectius, ja que es tracta d'un fenomen d'ampli abast, que va més enllà de les característiques i la idiosincràsia de cada cultura alimentària³⁶.

³⁵ «¡El primer día que llegué a Pakistán quería comer todo lo que aquí no podía comer, aquí! Quería comer todo, ¡tanto tiempo que no lo podía comer! Pero luego... ¡estuve una semana con dolor de barriga, me encontraba mal!» (Dona, 27 anys, Pakistan)

³⁶ «Por eso yo siempre tengo ganas de volver a China, por comida. Vuelvo cada año, voy a visitar a mis padres. Es caro, pero creo que vale la pena. Así que voy yo cada año, de vacaciones. Entonces como, sí, como mucho. ¡Muchísimo! Días que como fuera, con mis amigos... hay, ¡qué feliz! Un mes antes de marchar para China, ya estoy pensando qué comeré cuando llegue. Sí, claro, aquí lo encuentro a faltar. Como antes te he dicho, la comida es diferente... la gente es diferente. Lo encuentro a faltar.» (Dona, 35 anys, Xina)