



5. PRÀCTIQUES DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA A LA LLAR

En aquest capítol s'aborden les pràctiques que incideixen en la seguretat alimentària domèstica relacionades amb el proveïment, la conservació, la manipulació i el consum d'aliments a la llar. Es tracten aspectes comuns a tots els col·lectius estudiats i també s'assenyalen les diferències i les especificitats de cada col·lectiu, en cas que n'existeixin.



5.1. CONSIDERACIONS PRÈVIES

Abans de començar a descriure les pràctiques relatives a la seguretat alimentària a la llar cal fer unes consideracions prèvies. En primer lloc, cal distingir les diferents relacions que hi ha entre coneixements i pràctiques, ja que fer-ho contribueix a establir quines intervencions són necessàries, i a orientar quins n'han de ser els objectius i continguts. També resulta convenient veure quins són els trets que comparteixen la població autòctona i la població nouvinguda pel que fa a la gestió domèstica de la seguretat alimentària, les característiques de l'última (derivades del fet migratori i de les circumstàncies que envolten la instal·lació a la societat d'acollida) i les especificitats de cada col·lectiu, més vinculades a les cultures alimentàries dels països d'origen.

5.1.1. Coneixements i pràctiques: quatre situacions diferents

Els coneixements —teòrics i pràctics— i les pràctiques relacionades amb la seguretat alimentària es poden separar en els quatre grups que es presenten a continuació:

- a) coneixement declaratiu.
- b) coneixement interioritzat i concretat en pràctiques.
- c) pràctiques interioritzades no basades en coneixement.
- d) pràctiques errònies/desconeixement.

a) Coneixement declaratiu:

Entenem per coneixement declaratiu tota la informació que els entrevistats manifesten que han après en relació amb la seguretat alimentària, quan se'ls pregunta. Consisteix en tot allò en què es pensa en primera instància quan es pregunta, de manera explícita, sobre els riscos relacionats amb la manipulació dels aliments i les precaucions que cal prendre per gestionar-los. Sol ser coneixement declaratiu àmpliament estès entre la població general i els col·lectius particulars estudiats, que cal rentar-se les mans abans de manipular els aliments, per exemple, o que cal mantenir nets els espais on es cuina. La majoria també sap —si bé amb excepcions— que no s'ha de tornar a congelar un producte descongelat. Cal tenir en compte, però, que afirmar que una determinada informació és coneguda per la major part i que sembla ben interioritzada a nivell declaratiu, no vol dir que es concreti efectivament en pràctiques quotidianes. Es pot saber perfectament que és aconsellable per a la salut practicar exercici físic amb regularitat i, amb tot, dur una vida sedentària. El mateix passa amb determinades prescripcions relatives a la seguretat alimentària a les llars: es coneixen les prescripcions, però no sempre es segueixen.

b) Coneixement interioritzat:

Una altra cosa ben diferent és el coneixement ben interioritzat que es concreta en pràctiques sistemàtiques. Prestar atenció a la data de caducitat de determinats productes n'és un exemple. Són nombrosos els qui coneixen l'existència de la data de caducitat de determinats productes —no de tots, com es veurà més endavant— i que saben que és convenient parar atenció a aquesta informació i actuen en conseqüència. També, per exemple, la recomanació de consumir immediatament la maionesa casolana elaborada amb ou cru i llençar la que sobri, és un coneixement ben assumit i practicat per la major part de la població.

c) Pràctiques interioritzades no basades en coneixement:

Les pràctiques interioritzades no basades en coneixement juguen un paper que no s'ha de menystenir. Consisteix en tot aquell conjunt de pràctiques rutinitzades que no es sap bé per què s'han adoptat.

En el seu moment es va aprendre a fer les coses d'una determinada manera, i s'han seguit fent així al llarg del temps, sense que s'hagi produït un aprenentatge raonat i explícit de la seva conveniència. En moltes ocasions aquestes pràctiques esdevenen preferències, com la de coure bé la carn i evitar-la quan és mig crua i sangonosa. Es detecta sovint, per exemple, la pràctica de netejar bé la closca de l'ou, perquè «la mare ja ho feia», sense saber explicitar els riscos que es poden evitar en fer-ho. El fàstic que pot inspirar la brutícia en contacte amb els aliments i la noció de contaminació, a totes les cultures molt vinculada a l'alimentació, expliquen en bona mesura l'adopció d'un bon nombre de pràctiques que no es justifiquen per uns coneixements explícits. Així, per exemple, netejar el ganivet amb què s'ha tallat carn o pollastre, o fer-ne servir un altre quan es procedeix a tallar les pastanagues, es sol justificar per la repugnància que desperta posar en contacte el ganivet sangonós amb un altre producte i no perquè es pensi o es tingui consciència que es pot produir una contaminació encreuada.

d) Pràctiques errònies:

Finalment, es pot parlar de pràctiques errònies, o desaconsellables, que es basen en el desconeixement de les seves conseqüències negatives i en la manca d'informació sobre quines serien les més adients per tal de reduir-les o evitar-les. Per exemple, la pràctica, molt estesa tant entre la població general com entre els col·lectius estudiats, d'escalfar molt poc —o gens— abans de consumir-los, els productes prèviament cuinats i guardats durant hores. Aquest procediment deriva del desconeixement que això pugui suposar cap risc des de la perspectiva de la seguretat alimentària.

La distinció entre aquestes quatre situacions no és banal, ja que exigeixen abordatges diferents a l'hora de dissenyar intervencions per millorar la gestió domèstica de la seguretat alimentària.

- En el primer cas, el de les pràctiques al voltant de les quals s'observa un elevat grau de coneixement declaratiu, les campanyes informatives generals semblen innecessàries. La informació ja ha arribat a la major part de la població. Amb tot, si aquest coneixement no es concreta en les pràctiques corresponents (com passa molt sovint), cal adreçar informació específica als grups més sensibles. Aquesta informació específica no s'ha d'enfocar a indicar la conveniència de la pràctica, perquè ja es coneix, i per tant no atraurà l'atenció, sinó a insistir en les conseqüències negatives de no fer-ho en situacions concretes i en col·lectius concrets.
- El coneixement ben interioritzat i concretat en pràctiques no exigeix cap mena d'intervenció urgent, si bé és convenient mantenir-les i reforçar-les, mitjançant recomanacions generals que arribin per diferents vies.
- Les pràctiques convenients no basades en coneixements tampoc requereixen grans intervencions, però sí que resulta beneficiós reforçar-les fent accessible el coneixement que les justifica. En aquest cas sí que poden ser efectives les campanyes generals, ja que no es tracta de modificar pràctiques —cosa sempre difícil—, sinó de proporcionar arguments que reforcin i perpetuïn les pràctiques existents.
- En canvi, el grup de les pràctiques errònies per manca de coneixements és el que el demana amb més urgència intervencions adreçades a millorar-les. En aquest estudi s'han mirat d'identificar les més freqüents entre els col·lectius estudiats.

5.1.2. Trets comuns, característiques compartides i especificitats

Hi ha tot un seguit de trets relatius a la seguretat alimentària que són comuns a tots els col·lectius estudiats i, en bona mesura, compartits per la població autòctona. Es pot dir que són les pedres de toc d'aquesta qüestió. D'altres són característiques que es poden atribuir als diferents col·lectius immigrants, i no tant a la població autòctona, en estar estretament relacionades amb el fet migratori i les seves circumstàncies. Per exemple, les deficiències en la higiene que s'expliquen sobretot per les situacions d'amuntegament en habitatges sobrepoblats. Finalment, hi ha tot un seguit de trets que poden ser específics d'un determinat col·lectiu i no afectar altres per la seva estreta relació amb la cultura alimentària o amb les circumstàncies concretes de producció i distribució en origen. Pel que fa als trets compartits amb la població autòctona, allò que podem anomenar les grans claus de volta de la gestió domèstica pel que fa a la seguretat alimentària, destaquen:

- Un nivell mig-baix, baix de coneixements teòrics sobre seguretat alimentària. Tant entre la població local com entre la forana, només tenen un nivell de coneixement elevat d'aquestes qüestions les persones que han rebut una formació específica, per ocupació o professió (hostaleria i comerç,

personal del sector de la salut, professionals de la producció alimentària, etc.). Val a dir que pertànyer a algun d'aquests grups no garanteix un nivell de coneixements elevat. Al contrari, es detecten notables mancances en aquest sentit. Ara bé, si que s'observa que les persones que més en saben hi solen estar relacionades.

- Desigualtats en els coneixements pràctics sobre seguretat alimentària en funció de variables clau: sexe, edat, nivell d'estudis i ocupació. Pel que fa als coneixements pràctics, destaquen les detectades en funció del gènere i l'edat. Les dones n'acostumen a tenir més, i els joves menys que els adults, sobretot quan encara no han adquirit responsabilitats en aquest àmbit. A mesura que es van adquirint, s'observa una millora en la pràctica. Un nivell d'estudis alt està directament relacionat amb un grau alt de coneixements pràctics, només quan els estudis toquen aquestes qüestions de manera més o menys directa (branca sanitària, dietètica i nutrició, biologia, etc.), però no si l'àmbit dels estudis és aliè a aquestes matèries. Determinats coneixements pràctics elementals —normes higièniques bàsiques a l'hora de menjar— s'adquireixen en els primers anys de l'escolarització, per això la major part de la població hi ha estat exposada, encara que el nivell d'estudis no superi l'escolarització bàsica o obligatòria. Ara bé, l'altre gran àmbit d'adquisició d'aquest coneixement és la família. En l'espai domèstic es poden reforçar, perquè acabin ben interioritzats, o, al contrari, diluir-se, en no correspondre les pràctiques familiars amb allò que s'ensenya a l'escola. Les persones que treballen a l'hostaleria i el comerç solen estar-hi més familiaritzades, però això no vol dir que s'apliquin sistemàticament. També solen estar-hi les persones responsables de l'alimentació familiar, molt més que les persones que no assumeixen cap responsabilitat en aquest sentit.
- Disposició desigual a dedicar temps a les tasques relacionades amb l'alimentació, en funció de variables clau: sexe, edat i estructura de la llar. En general, les dones expressen una major disposició a dedicar temps a les tasques relacionades amb l'alimentació. Ara bé, aquesta afirmació es matisa quan es considera, a més del sexe, l'ocupació. Llavors s'aprecia que la disposició a dedicar temps a aquests tasques disminueix en les dones que treballen fora de casa, en proporció directa al nombre d'hores que es treballa. Tant entre la població autòctona com entre els col·lectius estudiats, són les dones que tenen les tasques domèstiques com a ocupació principal les que dediquen més temps al proveïment, la conservació, la preparació i el reaprofitament dels aliments. Pel que fa a l'edat, es detecta una tendència clara a dedicar-hi menys temps com més jove s'és. Les dones més joves —tant autòctones com foranes— dediquen sistemàticament menys temps a la cuina que les dones més grans. En els grups d'edat intermedis, aquesta disposició varia en funció de si es treballa o no fora de casa. Pel que fa a l'estructura de la llar, es sol dedicar més temps a les tasques relacionades amb l'alimentació a les llars familiars que a les llars unipersonals o les compartides per persones soles.

A banda d'aquests trets comuns a població local i forana, es detecten tot un seguit de característiques compartides pels diferents col·lectius estudiats i que són fruit del fet migratori. Entre elles destaquen:

- El canvi alimentari desencadenat per la migració. Es modifiquen els comportaments alimentaris i les pautes culinàries, arran de l'adaptació a la societat d'arribada. Aquests canvis no impliquen que s'abandonin les conductes anteriors, pròpies de la societat d'origen, i s'adoptin massivament les pautes més habituals a la societat d'arribada. Això no és així en cap cas. Permanències i transformacions coexisteixen, tot i que prevalen les primeres, sobretot durant la primera etapa d'assentament. Amb el temps, es van introduint cada cop més elements propis de la societat d'acollida, però sense que, en general, això suposi un abandonament total de les pautes apreses en origen.
- Un dels canvis que els entrevistats assenyalen com a més significatiu és el pas d'unes pautes alimentàries centrades en productes frescos, amb un pes relativament baix dels productes processats, a unes altres en què els productes processats ocupen un espai destacat en l'alimentació. Tots els col·lectius comparteixen aquesta valoració, si bé s'observen diferències entre els que provenen de zones urbanes i els que vénen d'un entorn rural. La comunitat xinesa —amb una cultura alimentària molt conscienciada per la frescor dels aliments— i la marroquina, desaproven més sovint la progressiva substitució de productes frescos per processats que es produeix en arribar al nostre país. No obstant això, els grups llatins són els que fan substitucions més radicals. Per exemple, abandonen de manera quasi absoluta el consum de suc natural, molt habituals en origen, i els reemplacen per suc envasats.

- Exposició menor a la sensibilització per l'alimentació, en general, i per les pràctiques de seguretat, en particular. En general, s'aprecia que l'exposició en origen a la informació sobre qüestions alimentàries, nutricionals i relatives a la seguretat alimentària entre la població nouvinguda és menor que la de la població local. Això no treu que, per la seva formació o ocupació, una part dels nouvinguts entrevistats havia rebut força informació en origen.
- Entre tots els col·lectius estudiats es detecta un flux constant i considerable de productes alimentaris d'origen a destinació. Aquest és un element constant i de notable significació des de diferents punts de vista. Contribueix al manteniment de pautes alimentàries particularment valorades, d'una banda, i evidencia i reforça els vincles socials i afectius, de l'altra. Més endavant s'aborden les característiques d'aquests fluxos i de les pràctiques que hi estan associades, des de la perspectiva de la seguretat alimentària.

Entre els col·lectius estudiats es donen unes formes d'organització domèstica i unes estructures de la llar poc freqüents entre la població autòctona, i que es deriven de les circumstàncies de la migració. Les llars compartides per diferents nuclis familiars no emparentats en són l'exemple més clar, ja que són freqüents entre immigrants i quasi inexistent entre la població local. Els pisos compartits per estudiants joves són habituals entre la població local, i també són presents entre joves forans que viuen i/o treballen al nostre país. Però no són gens habituals entre la població local els pisos compartits per homes o dones sols, adults i no emparentats. En canvi, es tracta d'un model freqüent entre els col·lectius estudiats. Aquesta estructura de la llar no és més específica pel sol fet de compartir pis homes o dones adults, sinó perquè bona part tenen parella i fills, però no hi conviuen perquè s'han quedat en origen. També és més freqüent entre els nouvinguts que entre la població local el fenomen dels habitatges sobreocupats. La seva versió més extrema i preocupant són els anomenats llits calents. Aquestes diferents estructures de la llar, ben presents entre els col·lectius estudiats i rares entre la població local, incideixen de manera diferent i en graus diversos, en els comportaments alimentaris i les pràctiques relatives a la seguretat alimentària, com es veurà més endavant.

Finalment, es detecten trets específics de cada col·lectiu, tant pel que fa als comportaments alimentaris com a les pràctiques relatives a la seguretat alimentària. Aquestes especificitats es tractaran en els capítols corresponents.

5.2. LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

La conservació dels productes alimentaris s'abordarà des de diferents perspectives. En primer lloc, es parlarà dels diferents espais domèstics d'emmagatzematge dels aliments; a continuació, es tractarà la conservació dels plats prèviament cuinats; i, per acabar, es descriuran altres pràctiques detectades relacionades amb la conservació.

5.2.1. On es conserva

De la mateixa manera que entre la població local, l'emmagatzematge dels productes alimentaris es fa en tres àmbits principals:

- a) A temperatura ambient (armaris, calaixos i prestatges)
- b) Al frigorífic
- c) Al congelador

5.2.1.1. A temperatura ambient

Els productes majoritàriament guardats a temperatura ambient són els farinacis, les fruites i les patates, i els productes envasats que no exigeixen refrigeració per a una correcta conservació. Entre aquests

productes que es solen conservar a temperatura ambient destaca l'arròs, el principal cereal consumit per la major part dels col·lectius estudiats (llatinoamericà, senegalès, xinès, filipí i pakistanès). Només els marroquins presenten un consum d'arròs clarament inferior, equivalent al majoritari entre la població local. Entre els grans consumidors és freqüent l'adquisició d'arròs en sacs grans, de cinc a vint-i-cinc quilos. Aquesta és una pràctica freqüent en llars pluripersonals en què s'estableix una pràctica de proveïment comuna. És a dir, en habitatges monofamiliars o bé en llars formades per homes sols. Els sacs s'emmagatzemen en diferents llocs: a la cuina, en patis coberts, en passadissos o altres. La compra de grans quantitats d'arròs no n'implica un emmagatzematge llarg, atès que els sacs sovint es consumeixen en un sol mes³⁷ o, fins i tot, menys temps. Aquest elevat consum es relaciona amb la centralitat del producte en la dieta i amb la conservació de la pauta en les famílies o grups de persones que comparteixen pis —entre mig quilo i un quilo. Cal recordar que hi ha llars on aquesta pràctica retrocedeix després de la immigració.

Els paquets petits, d'un quilo, es desen als armaris de la cuina. Com que aquest format s'adquireix en llars on el consum d'arròs és més moderat, els paquets de quilo solen acabar-se en un dia o dos, si es destinen al consum familiar, o alguns dies més si són per al consum individual. El temps de conservació dels paquets d'un quilo d'arròs sol ser curt, encara que es comprin cinc o sis paquets de cop³⁸. Pel que fa a la farina, en algunes llars també se'n compra en grans quantitats (sacs de deu quilos o més) i s'emmagatzema de la mateixa manera que l'arròs. El consum més elevat de farina es registra a les llars on s'elabora diàriament el pa per al consum propi. Aquesta pràctica és característica de les llars familiars marroquines i pakistaneses.

³⁷ *«Ahora lo venden en todas las tiendas que tienen afrolatino, vale veinte euros, pero son veinticinco kilos. Sí, veinticinco kilos, ¡comemos mucho arroz! Me dura un mes. Comemos mucho arroz, cada día, en cada comida. Aunque haga un pescado, o haga un guiso, pongo el arroz. Para acompañar, como el pan vosotros. Todo lo hago con arroz. Lo guardo... Viene en un saco, está protegido con un saco de doble fondo, y lo tengo en la cocina. No, no se estropea. Y es bonito, huele muy bien. Y es muy bueno para comer.» (Dona, 41 anys, Senegal)*

³⁸ *«Y luego, tenemos una despensa para todo lo que es la bollería. El pan, los pastelitos, las magdalenas, las chokolatinas, las patatas fritas, los pistachos, todas las cosas así que compramos, se meten ahí. Y luego tenemos otra despensa donde tenemos el arroz, el grano, las alubias... Las alubias y el arroz compramos paquetes de kilo, sí. Se compran cinco bolsas, para el mes. Pero no van a durar, porque antes de que acabe el mes se vuelve a comprar. Cada dos semanas, se vuelve a comprar arroz.» (Home, 23 anys, Colòmbia)*



Les pastes alimentàries, que no són de gran consum entre els col·lectius estudiats, solen adquirir-se en paquets d'un quilo i es guarden als armaris i prestatges de la cuina. Quan encara no s'han encetat, es poden tenir a l'armari entre quinze dies i més d'un mes. Un cop oberts s'intenten consumir en una o dues setmanes. Una part dels entrevistats afirma gastar un paquet de quilo sencer de cop, i per tant no haver-lo de guardar mai començat³⁹. Això es relaciona amb la pràctica de preparar pasta per a més d'un àpat, com es veurà més endavant.

Majoritàriament, les fruites, les patates, les cebes i els alls també es conserven a temperatura ambient, i, entre el col·lectiu llatí també els plàtans de fregir. Ara bé, si se'n consumeix una part i en sobra una altra (situació que es pot produir amb una certa freqüència amb les cebes i les fruites, més rarament amb les patates o els alls), el tros que queda es deixa embolicat amb film transparent o amb paper d'alumini, o destapat a la nevera⁴⁰. A temperatura ambient només es deixen les peces senceres, amb pell.

Els productes envasats de llarga conservació (cafè, oli, llaunes de conserves, etc.) es deixen als armaris i prestatges. També la llet mentre encara no s'ha obert. Quan s'enceta, es posa a la nevera. La major part dels entrevistats que consumeixen llet han assegurat que, un cop encetada, els dura molt pocs dies a la nevera, en general entre un i tres dies⁴¹. Això s'explica perquè la major part dels qui adquireixen regularment llet per al consum domèstic viuen en llars familiars, normalment de més de 3 membres. Val a dir que, a les llars familiars llatines i marroquines, el consum de llet pot ser força elevat, ja que se n'utilitza sovint per fer batuts de fruites; a banda de la que es pren per esmorzar, berenar i, en alguns casos, abans d'anar a dormir. Les persones que compren per a elles soles, tot i viure en llars compartides, no acostumen a comprar llet. Una part en beu quan pren un tallat o un cafè amb llet per esmorzar, al bar o la cafeteria; la resta manifesta no beure'n normalment.

³⁹ »La guardo en la cocina. En la cocina tengo un armario donde lo puedo almacenar todo. Lo pongo cada cosa en su sitio. Compró dos o tres paquetes, que tampoco es mucho, y cuando hago, cocino un kilo entero, y otro día, otro. No me dura mucho. Unas tres o cuatro semanas.» (Dona, 41 anys, Senegal)

⁴⁰ »Cebolla y esas cosas gasto, me gusta mucho la cebolla en la ensalada y la guardo fuera, si no está abierta, donde pongo las patatas. Si luego corto la mitad, le pongo papel de ese y la meto en la nevera...» (Dona, 33 anys, Ecuador)

⁴¹ »La guardo en la nevera, pero abierta me dura un día. No me dura nada... ¡Si somos tres grandes ya, y tomamos las tres para desayunar, y antes de ir a dormir! ¡Enseguida se acaba!» (Dona, Senegal, 44 anys)

5.2.1.2. Al frigorífic

S'hi conserven els productes encetats, com la llet. També es conserven al frigorífic, les hortalisses (pastanagues, cogombres, pebrots, etc.). Poden estar al frigorífic entre dos dies i una setmana, aproximadament. Els derivats lactis i productes envasats encetats, com les salses, el tomàquet triturat, etc. també s'hi deixen, així com espècies i condiments. Els sucus envasats, les cerveses i altres begudes es poden tenir en reserva a temperatura ambient o al frigorífic perquè estiguin fredes. Un cop encetades, majoritàriament es mantenen a la nevera.

Pel que fa a la carn fresca, es deixa al frigorífic si es pensa consumir el mateix dia, a l'endemà o fins a un màxim de quaranta-vuit hores. En el cas del pollastre, la majoria assegura intentar preparar-lo el mateix dia que s'ha comprat, o congelar-lo, perquè considera que no es conserva bé més enllà de vint-i-quatre hores al frigorífic. El peix fresc es deixa al frigorífic només si es per a consum immediat (el mateix dia que es compra), o per a preparacions específiques, com el cebiche, per a l'endemà.

La major part dels informants declara desar els ous al frigorífic, però una part significativa declara deixar-los fora, a temperatura ambient. La manca d'espai és un dels motius adduïts per fer-ho, sobretot a les llars on el comparteixen diferents unitats familiars. Un altre motiu, referit per una part dels informants, és la consideració que, als ous, no els cal refrigeració. Ara bé, aquestes consideracions generals requereixen una bona matisació en funció de l'estructura de la llar de què es tracti.

La conservació al frigorífic dels plats cuinats presenta una certa diversitat. La pràctica de guardar-los ben tapats (dins de carmanyoles o tapats amb paper d'alumini o film transparent) i separats dels productes crus és desigual. És més freqüent a les llars unifamiliars amb una dona com a responsable principal de les tasques domèstiques; i no sempre es segueix a les llars plurifamiliars i a les llars on conviuen homes sols. En aquests casos, és freqüent deixar el menjar cuinat als prestatges centrals del frigorífic, en plats sense tapar. Val a dir que la majoria dels que afirmen tapar convenientment els plats cuinats que desen als prestatges del frigorífic, asseguren fer-ho per evitar que hi caigui res dins, «que s'embrutin», o per evitar que les olors es barregin. No sol explicitar-se cap preocupació per prevenir la contaminació encreuada, ni s'evidencia que es tingui consciència de la necessitat de separar productes crus i cuinats.

Pel que fa a les llaunes de conserva, si no se n'ha consumit tot el contingut, el que queda sol posar-se en un recipient de vidre —un pot o un got— que es desa al frigorífic ja que es percep un risc si es deixa dins la llauna⁴². Els productes que reben aquest tractament més sovint són especialment el tomàquet fregit, el triturat, i, en menor mesura, la tonyina en oli i les olives. Cal assenyalar, però, que s'observen diferències en funció de qui és el responsable de les tasques domèstiques i de l'estructura de la llar. A les llars familiars on la dona és la principal encarregada de les tasques culinàries, aquesta pràctica és força més freqüent que a les llars on conviuen persones no emparentades, sobretot quan són homes.

D'altra banda, el fet de tenir massa dies encetat un producte al frigorífic, pot ser motiu suficient perquè se'n desestimi el consum. Es desconfia dels productes que tenen una conservació al frigorífic considerada excessiva. En aquest cas, la majoria declara llençar el producte dubtós (embotits, formatges, etc.)⁴³

⁴² «El sofrito, lo hago con tomate de pote, sí. Si me sobra, lo pongo en un recipiente. No lo guardo en el mismo pote, no. En la lata nunca lo dejamos, dicen que es malo. Nunca dejo nada en la lata.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

⁴³ «Yo si veo una cosa que está muy vieja en la nevera, aunque no esté caducada la tiro. Por ejemplo el embutido, que a veces mi hija no lo termina de gastar, y pienso: »¡si esto lo compre hace días!» Así que prefiero cogerlo y tirarlo, porque no me gusta que esté tanto tiempo abierto.» (Dona, 33 anys, Ecuador)



Pel que fa al repartiment de l'espai interior del frigorífic, aquest adopta formes diverses en funció de l'estructura de la llar. A les llars unifamiliars, els productes s'organitzen de manera força homogènia: els ous a l'espai que els està destinat, les begudes als prestatges de la porta, les verdures i les hortalisses al calaix de les verdures, i els formatges, la carn i el peix als prestatges centrals, on també es col·loquen els plats cuinats, les olives, etc. També s'apliquen els criteris esmentats de posar al frigorífic la llet encetada —o altres productes quan es treuen de la llauna o l'envàs.

Les pautes de repartiment de l'espai esdevenen més complexes a les llars compartides per diferents famílies en subarrendament. En aquests casos, els espais no es distribueixen en funció del tipus de producte, sinó dels membres de la llar.

A l'arrendatari principal, li corresponen els espais més grans del frigorífic; a la resta, se'ls reserven espais més petits i més concentrats, fet que dificulta —o impedeix— aplicar unes pautes de classificació. Als pisos compartits en situació d'igualtat, és a dir, on no es dona el subarrendament, els productes solen classificar-se en funció del tipus. També és freqüent que hi hagi més d'un frigorífic, un per a cada grup familiar, o un per al grup familiar principal —arrendatari— i un altre per als grups familiars subarrendats, que l'han de compartir i distribuir els productes en conseqüència⁴⁴.

A les llars on conviuen homes sols, no es fa una distribució d'aquest tipus, sinó que es van deixant els productes allà on hi ha lloc. En alguns casos, cadascú per separat amb els seus diners i consumeix només allò que ha comprat, encara que no hi hagi cap separació al frigorífic o al congelador⁴⁵. En altres, la compra es fa conjuntament amb un fons comú i, per tant, tot allò que hi ha dins el frigorífic i el congelador es consumeix indistintament⁴⁶.

⁴⁴ «Tengo la nevera compartida. Tenemos dos neveras, la pequeña es de la dueña de la casa y la otra grande la compartimos los inquilinos que vivimos ahí. Son tres habitaciones que hay. La nevera tiene tres casilleros, uno me toca a mí, y un trozo de la puerta, donde pongo un zumo, la leche o algo. También tengo a parte un poco de congelador, está dentro de la nevera. La nevera es grande. Debe tener un metro, hace mi tamaño, y yo mido metro cincuenta y cinco. No es ni muy grande ni muy pequeña.» (Dona, 26 anys, Perú)

⁴⁵ «Cada uno compra lo suyo, porque no podemos comer juntos nunca. Tenemos horarios diferentes. La nevera no tenemos separado, no. Aquí vivimos como en familia. Nosotros acostumbramos a vivir en familia, la nevera así... Esto de tener todo separado, nosotros los senegaleses no conocemos esto. Siempre vivimos en familia. En una familia grande, comemos juntos. Todos, todos, solos no. No tenemos ninguna organización. No tenemos ningún orden en la nevera. Abro la nevera, y pongo donde hay sitio.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁴⁶ «Y en la nevera lo tenemos todo junto, también. No hay separaciones ni nada, todo junto. Hay gente que dice esta parte y esta es mía, y esta otra es suya... Sí, pero en casa no lo hacemos así. Todo es de todos. En mi casa la comida es de todos, y el que llega coge. Amigos y todo, van a la nevera, y cogen lo que quieren para beber, o lo que sea... Tenemos una nevera grande, con congelador grande también, y allí lo tenemos todo, para todos.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

Un cas a part, que no es descriu a les consideracions anteriors, però que malauradament també es dona a la nostra societat, són els habitatges en què es donen condicions d'amuntegament. És a dir, les llars sobreocupades i, molt en particular, les sobreocupades en què viuen homes sols. La sobreocupació, a banda de generar moltes altres dificultats i conflictes, també entorpeix un emmagatzematge correcte dels aliments i el manteniment del frigorífic en unes condicions òptimes. La manca d'espai, la precarietat econòmica, les jornades laborals llargues, en molts casos la situació irregular i, molt en particular, les condicions deficientes dels habitatges, es tradueixen en unes condicions higièniques també deficientes, que afecten tots els àmbits domèstics, inclòs el relatiu al proveïment, la conservació i la preparació dels aliments. Si bé cap dels informants està actualment en aquesta situació, una part referia haver-s'hi trobat en un determinat moment del procés migratori i altres explicaven conèixer persones en aquesta situació. De les seves afirmacions es pot deduir que, en condicions d'amuntegament —i amb la precarietat econòmica que sol acompanyar-les— l'organització dels espais culinàries presenta força deficiències i no és comparable en cap cas amb la de les llars familiars.

5.2.1.3. Al congelador

En tots els col·lectius, la congelació apareix com una pràctica de conservació que s'incrementa ostensiblement a destinació. Tant pel que fa a comprar productes congelats, com a congelar el producte fresc.

La carn és el producte més afectat per aquesta pràctica, ja que és molt freqüent comprar-ne en quantitats importants i congelar-la per a un ús posterior. Sol repartir-se en paquets més petits que es treuen del congelador quan es necessiten. Així, en el cas de la carn predomina la conservació refrigerada durant vint-i-quatre hores. Si cal conservar més temps es procedeix a congelar⁴⁷. Bona part dels entrevistats asseguren que renten la carn abans de posar-la en bosses al congelador. També afirmen que les tornen a rentar quan les treuen del congelador per cuinar-les⁴⁸.

Les verdures i hortalisses no solen comprar-se fresques per congelar-les després, però entre els col·lectius estudiats la compra d'aquests productes ja congelats sembla una pràctica en creixement. D'aquest grup, els pèsols són el producte més àmpliament consumit. Val a dir que, en la compra de verdures congelades, s'observen diferències generacionals, en funció de l'origen i sobretot de l'ocupació. Les dones marroquines i pakistaneses mostren més preferència per adquirir-les fresques⁴⁹.

⁴⁷ »La carne no la compramos para todo el mes, porque sabemos que se va a dañar. Entonces compramos raciones, para una semana, para dos semanas, y entonces la congelamos. La congelamos en raciones y se va sacando. Pero no la puedes comprar para el mes. Se compra la carne, se saca de ahí, se envuelve en papel fino, y se congela. Todo en papel fino y congelado. En paquetes pequeños. Fecha no ponemos, no, papel fino y en el congelador.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

⁴⁸ »El pollo, antes de congelarlo, lo lavo con agua caliente. El pollo no lo cortamos en cuatro trozos como aquí, no. Me lo cortan de otra manera, que salen ocho o hasta diez trozos. Primero cortas el pollo, y luego preparo una agua caliente y lo tiro dentro del agua caliente. Quito todas las cosas que no son buenas, lo pelo, y lo preparo bien todo. Hago dos cosas. Me preparo el pollo para cocinar ahora mismo, y me preparo el pollo para congelar. Si es para congelar no haces nada, lo limpio primero todo antes de ponerlo dentro de las bolsas. Lo limpio con agua fría. Cuando lo descongelo, lo pongo en agua caliente. Pero cuando lo corto todo lo lavo en agua fría, y luego lo meto en las bolsas y lo pongo a congelar. Y con la carne igual.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁴⁹ »Yo la verdura, los tomates, todo esto lo compro al día fresco. ¡Fresco es mejor! Congelado no es lo mismo, no. Si mucha prisa, entonces congelado. Día que mucha prisa, entonces sí. Pero prefiero fresco, casi siempre fresco.» (Dona, 40 anys, Marroc)

També les dones més grans, en particular les que es dediquen plenament a les tasques domèstiques, solen ser més reticents a les verdures congelades. Les dones joves (la major part treballa fora de casa) semblen integrar molt més aquest producte⁵⁰.

El peix es compra ja congelat, poques vegades es compra fresc per congelar-lo després. Només una de les informants, provinent del nord de la Xina, afirmava congelar el peix fresc, per preparar sushi i sashimi, i evitar l'anisakiosi. Malgrat que les persones que consumeixen peix habitualment expressen una clara preferència pel peix fresc, també en compren de congelat, per consideracions d'estalvi econòmic⁵¹.

En general, els precuinats congelats es valoren i consumeixen poc. Aquesta sembla una tendència general comuna als col·lectius estudiats. L'únic producte que es consumeix àmpliament, en primer lloc pels col·lectius llatins, però també pels marroquins, són les patates prefregides. Amb tot, a les llars on hi ha nens o adolescents, el consum de precuinats s'incrementa a instància seva, com ja s'ha assenyalat.

Els productes frescos que es volen congelar s'emboliquen sempre, no es posen mai directament al congelador sense haver fet aquest pas previ. Una part dels entrevistats utilitza bosses de congelació, però també són molt freqüents el paper d'alumini i el film transparent. Finalment, la majoria d'homes que viuen en pisos compartits, els congelaven —sobretot carn i pollastre— embolicats amb el mateix paper que els havien posat en comprar-los.

En relació amb la congelació cal assenyalar que el nivell d'ingressos i els recursos de què es disposa són un factor determinant. Quan el pressupost destinat a l'alimentació és reduït o molt reduït, situació freqüent quan s'envien remeses importants a origen, la possibilitat de comprar quantitats importants de carn, per congelar-la després, es redueix dràsticament. Aquest és sovint el cas d'home pakistanesos, senegambians i marroquins, i el de dones filipines i part de les llatines que no han procedit al reagrupament familiar. Compren les quantitats justes d'aliments cada dia i la congelació esdevé innecessària. Una part significativa del col·lectiu xinès, la que ha arribat més recentment, es troba en aquesta situació⁵².

⁵⁰ «Yo aquí la verdura la compro toda congelada. Porque no tengo tiempo de comprar verdura. Voy a comprar cada quince días. La verdura me dura más o menos quince días, no más. Entonces vuelvo a comprar. Saco la que necesito y ya está... Mi madre no compra nada congelado, no. Ella lo compra todo fresco. Ella lo hace todo normal, no compra las espinacas cortadas, las compra enteras, y las lava en casa, las corta... Las lava con agua, sí, las pasa varias veces por el agua. Yo no, como son congeladas, las echo directamente... Claro, ¡para las espinacas frescas yo no tengo tiempo! ¡Lavo, corto y todo! ¡Yo saco de la bolsa y ya está! Mi madre no trabaja... Mi madre nota la diferencia, dice que producto congelado no es bueno. ¡Claro que noto la diferencia cuando cocina mi madre a cuando cocino yo! ¡Claro! Su comida tiene un sabor que yo...» (Dona, 26 anys, Pakistan)

⁵¹ «...Pero no compro mucho congelado. Si tengo tiempo, compro más fresco. Pescado compro fresco, pero si está muy caro, compro congelado. Si sardinas están a once euros, no compro. ¡Muy caro! Entonces congelado. Si hay fresco, prefiero fresco; pero si no, congelado. Tampoco pasa nada.» (Dona, 40 anys, Marroc)

⁵² «Congelar, no. Porque para congelar la gente tiene que disponer de dinero para comprar. Y muchos no tienen dinero. Van al día, compran al día. Aquí se puede comprar mucha comida y congelar, pero muchos chinos no pueden. Aunque tengan negocio, no están tan bien... porque no son de propiedad, tienen que pagar, no es fácil... Les queda justo para comer, y para comer queda poco. Claro, aquí la carne y el pescado, comparado con su tierra, es más barato. Pero a pesar de eso necesitan dinero, y comen poco.» (Dona, 57 anys, Xina)

5.2.2. La congelació i la descongelació

Els coneixements bàsics sobre bones pràctiques de congelació estan força estesos, com a mínim a nivell declaratiu. La primera consideració que apareix és que no s'han de tornar a congelar els productes descongelats⁵³. Els motius adduïts per no fer-ho varien. Mentre uns afirmen que el producte es pot haver fet malbé i que el seu consum pot provocar trastorns, altres consideren que el procés de descongelació i recongelació li fa perdre qualitats organolèptiques. El problema no és que el producte es malmeti, sinó que perdi qualitats relatives a la textura, l'olor i el sabor⁵⁴. Finalment, una part afirma no saber el motiu pel qual cal evitar tornar a congelar un producte descongelat. Ara bé, el fet de no saber-ho no implica que no es respecti la norma, perfectament assumida i interioritzada: és una cosa que es sap que no convé fer, i, per tant, no es fa⁵⁵. Una part dels entrevistats, majoritàriament dones que treballen o han treballat en el servei domèstic, declaren haver après a les cases on han treballat que no és convenient tornar a congelar un producte prèviament descongelat, però que abans que els ho diguessin ho feien habitualment⁵⁶. Per acabar, una part reduïda afirma desconèixer la no-conveniència de la recongelació, i fins i tot explicita pràctiques freqüents de descongelació, congelació i descongelació⁵⁷. Sigui com sigui, aquesta consideració s'està difonent i és la major part dels entrevistats dels diferents col·lectius l'estan incorporant⁵⁸.

⁵³ *»Si se ha descongelado... Un trozo de carne que se haya descongelado, si no se puede cocinar en seguida, se pone en papel fino y se mete en la nevera normal. Si al otro día no se come, la tiramos. Una cosa que se descongele volver a congelarla, eso es malo. Eso es malo, aquí y en cualquier parte del mundo.» (Home, 23 anys, Colòmbia)*

⁵⁴ *»Al usar algo del congelador, siempre saco lo que debo de usar, e inmediatamente lo devuelvo al congelador. Si se descongelase no lo recongelaría, porque ya me ha pasado, y no lo recongelé. Un día saqué la carne, porque estaba muy dura. Quería hacer una sopa. Lo dejé ahí y como tuve que salir, se me quedó todo el día fuera y se me descongeló todo. Tuve que cocinarlo todo y guardarla para poderla comer al otro día, pero no la volví a congelar porque había pasado mucho tiempo. Congelarlo nuevamente yo no, nunca hago eso, porque luego la carne tomaría un mal sabor o pierde la esto, el color, todo, porque ya sale así, como más blanda... Para descongelar siempre saco lo que sea, lo separo, devuelvo el resto y dejo a parte lo que voy a usar para que descongele... No vuelvo a congelar nunca.» (Dona, 26 anys, Perú)*

⁵⁵ *»Si un producto se ha descongelado, yo ya no lo vuelvo a congelar. No, porque yo he leído siempre que es malo, una cosa que esté congelada, que la descongelemos y la volvamos a congelar, no. Pierde el no sé que. La verdad es que no sé qué le pasa, pero es una cosa que digo "Si ya la he descongelado, por qué la voy a volver a congelar." Nunca he sabido lo que produce, pero es una cosa que ya no la hago.» (Dona, 33 anys, Equador)*

⁵⁶ *»Antes había recongelado, pero yo trabajaba con una señora que tenía el esposo con trombosis. Se cuidaba mucho, y me dijo: "Tú si algo descongelas y no lo usas ese día, no te lo comas, que es como una bomba. Si lo descongelas lo has de comer ese día." En Saber Vivir también lo dicen que volver a congelar, no. Antes sí que sacábamos y a veces no querían o sobraban, o decían yo no voy a comer eso, y volvían al cajón. Lo congelaba otra vez. Pero esta señora, en cambio, decía que era una bomba para el estómago. Y no más de un día si está descongelado. Ahora ya no lo vuelvo a congelar.» (Dona, 36 anys, Equador)*

⁵⁷ *»Cada vez que va a Marruecos, mi padre compra queso fresco y lo trae. Cuando lo compra, lo congela. Y lo trae congelado. Cuando llega a casa lo ponemos otra vez en el congelador. Lo usamos para hacer el briuat, porque si no es con este queso, no sabe igual. Cuando hacemos briuat sacamos el queso, cogemos un trozo, y lo volvemos a congelar.» (Dona, 25 anys, Marroc)*

⁵⁸ *»No, descongelar carne y volver a guardar, no. Esto no. De la investigación alimentaria, sabemos que esto no se tiene que hacer. No se puede descongelar completamente y luego volver a poner en la nevera, esto no se puede. Yo aprendí esto en la formación de bombero.» (Home, 44 anys, Senegal)*

Pel que fa als mètodes utilitzats per descongelar els productes, es detecten pràctiques poc correctes, que sovint es corresponen amb les adoptades per bona part de la població local.

- **La forma de descongelació més freqüent és a temperatura ambient** (com la població autòctona). Deixen el producte directament sobre el marbre de la cuina o en un plat, tapat amb un altre plat o tapadora: o damunt del marbre, però dins de la bossa de congelació o embolicat amb paper d'alumini o film transparent.
- **La utilització del microones per descongelar és poc habitual.** Cal dir que bona part de les llars analitzades no disposen de microones. Fins i tot aquelles que en tenen, no l'acostumen a utilitzar per descongelar, sinó que bàsicament l'utilitzen per escalfar la llet o plats prèviament cuinats⁵⁹.
- **La pràctica de descongelar deixant el producte amb prou antelació al frigorífic és marginal.** Són pocs els entrevistats que afirmen adoptar-la de manera regular: la majoria afirma no fer-ho mai⁶⁰. Val a dir que el fet de no descongelar els productes dins el frigorífic no s'explica només per desconeixement, sinó que en molts casos es disposa d'aquesta informació —coneixement declaratiu—, però no s'integra en les pràctiques⁶¹. Per no fer-ho, s'adueixen la manca de previsió, la comoditat i la rapidesa. Efectivament, moltes vegades no s'ha previst que es cuinaria un determinat producte que hi ha al congelador i es decideix utilitzar-lo justament en el moment de preparar l'àpat. Llavors es posa el producte en aigua —freda o calenta— per agilitzar el procés⁶². També hi ha qui afirma que la descongelació dins del frigorífic és molt lenta, que demana vint-i-quatre hores o més, i que com que disposa de poc espai al frigorífic —sobretot si és compartit— resulta molt complicat ocupar un espai durant tantes hores només per descongelar un producte⁶³. A més, cal tenir en compte que es pot saber que no és convenient deixar que la carn es descongeli fora del frigorífic, però no saber-ne la raó, els riscos que pot suposar ni com pot afectar la salut. De fet, es percep que es fa sistemàticament així i no passa res. Per això la necessitat de modificar la pràctica no es considera, ni de bon tros, imperiosa.

⁵⁹ »El microondas lo uso sobre todo para calentar un poco la leche, pero soy muy poco de microondas, para descongelar cosas que tengo congeladas... Si voy a preparar algo y necesito un pollo, lo que hago es dejarlo a mediodía sacado, lo dejo en la pica y si al mediodía está hecho hielo, cuando vuelvo está descongelado. Lo dejo en la mesa en un costado donde no anda nadie, en un plato, dentro de la bolsa, no lo dejo abierto. Y ya está.» (Dona, 33 anys, Equador)

⁶⁰ »Para descongelar la carne, si nos vamos por la mañana ya la dejamos fuera. Afuera, en un plato, que se vaya descongelando. Por la mañana, el mismo día. En la nevera no la descongelo nunca. No, nunca.» (Dona, 28 anys, Equador)

⁶¹ »La carne la descongelo fuera de la nevera, siempre. Sí, ya sé que es malo, lo escuché el otro día, lo dijo una señora, que se debe descongelar abajo. No me acuerdo donde lo oí... En la tele, no; en la calle. Dijeron que las cosas así se descongelan abajo, en la nevera. Pero yo siempre lo dejo fuera, es más rápido.» (Dona, 36 anys, Equador)

⁶² »Para descongelar a veces lo meto en agua templadita. Dicen que es mejor dejar que se descongele fuera, pero... A veces no lo saco porque no sé a qué hora llegaré, ni qué haré. Y si es una pieza pequeña, no es como un pollo que tiene volumen, así que eso lo saco al momento, lo pongo en agua templadita y ahí que se vaya descongelando. Agua sola. Y entonces lo puedo cocinar al momento.» (Dona, 33 anys, Equador)

⁶³ »Mi nevera enfría mucho, tarda muchas horas en descongelarse. Aunque lo deje la noche antes, al día siguiente a la hora de comer todavía está completamente congelado. Y con el poco espacio que me corresponde a mí... ¡no puede ser!» (Dona, 36 anys, Perú)

- En canvi, **és freqüent descongelar en aigua calenta (sobretot entre la població senegambiana), freda o tèbia (majoritàriament entre la població llatina, però no exclusivament). També s'opta per posar el producte a foc lent**, perquè es descongeli a mesura que es cou⁶⁴.

No s'acostumen a prendre precaucions particulars per transportar els productes congelats des del comerç fins a casa. En general, s'assegura no trigar gaire estona a tornar-lo a posar al congelador, però s'observa que sovint es deixen els productes congelats al cotxe durant un període de temps considerable. Sobretot quan les compres importants són quinzenals o mensuals, a grans supermercats i es transporten amb aquest mitjà. És una pràctica freqüent entre els col·lectius llatins i, en menor mesura, els marroquins que viuen en llars familiars.

Pel que fa a posar la data als productes que es congelen, són poques les persones dels col·lectius estudiats que ho fan, com també passa entre la població autòctona. Tampoc sol mirar-se la data de caducitat dels productes congelats. La major part dels entrevistats assegura que aquesta precaució els resulta innecessària, ja que els productes congelats mai els duren gaire temps. En aquest sentit, s'observen diferències entre els col·lectius llatins i senegambians, que tendeixen a proveir-se per a períodes de temps més llargs i poden emmagatzemar els productes al congelador durant quatre o cinc setmanes, sobretot si es tracta d'homes que viuen en llars compartides. Amb tot, entre ells també apareixen consideracions relatives al fet que una conservació al congelador massa prolongada (al voltant de les quatre setmanes) perjudica la carn, i encara que aquesta no es faci malbé, perd en qualitat i en sabor. Fins al punt que s'afirma que si un paquet de carn dura massa temps al congelador, es llença encara que no s'hagi fet malbé⁶⁵.

Els membres dels col·lectius xinès, pakistanès i filipí afirmen tenir una rotació més elevada que la dels llatins i que no conserven els productes al congelador més de dues setmanes. Els marroquins declaren emmagatzemar-los menys temps (prop d'una setmana, període que consideren idoni, o com a màxim deu dies) i relacionen aquesta pràctica amb l'elevat valor que atribueixen als productes frescos. Han estat sobretot dones marroquines les qui han manifestat desconfiança vers productes que han estat al congelador durant diverses setmanes, fins al punt de llençar-los passat aquest període. Sembla evident que determinades consideracions sobre l'estat òptim dels productes alimentaris varien notablement en funció de les circumstàncies personals i, sobretot, dels recursos de què es disposa.

⁶⁴ «Me compro un pollo entero, y lo hago partido en cuatro trozos, cada uno en su bolsa. Es el sistema más rápido, cuando llegas coges una bolsa, y con aceite y ya está. Para una comida rápida, coges una bolsa de congelado y en aceite caliente, lo pones dentro, con sal y pimienta, y ya está, lo comes así. Cuando lo saco del congelador lo dejo un poco y le echo agua caliente. Saco la bolsa del congelador, la pongo en agua caliente para que se descongele rápido, y antes pongo el aceite que se caliente. Cuando sacas la bolsa del congelador, lo más importante es quitar la bolsa. Yo me fijo bien, que no quede nada de bolsa. Agua caliente, y luego al aceite. No salta, no, porque no pongo el aceite muy caliente. Si no tengo mucha prisa la puedo dejar descongelar, fuera de la nevera, sin agua caliente. Dentro de la nevera no, no descongelo nunca dentro de la nevera.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁶⁵ «Hay cosas que duran casi un mes, como la panceta, pero entonces se tiran, ya no se comen. Cuando ya lleva un tiempo la tiramos. No porque huele mal, congelada no huele mal, es por el sabor. El sabor es un poco diferente, cuando es congelado, es como soso, cuando se come. No sabe igual.... así que lo tiramos» .» (Home, 23 anys, Colòmbia)

Percepcions diferents sobre el temps de congelació i circumstàncies vitals

És il·lustratiu el cas d'una dona marroquina que explica que va marxar de vacances al Marroc durant un mes amb els seus fills. El marit es va haver de quedar treballant a Barcelona. La dona, abans de marxar, va deixar el congelador ple, perquè el marit no hagués d'anar a comprar i es pogués preparar els àpats fàcilment. Però aquest no va menjar a casa i va preferir recórrer a bars i restaurants de menú. En tornar la dona del Marroc, es va trobar el congelador ple. Al seu parer, una estada d'un mes al congelador era del tot excessiva, i no confiava en absolut en l'estat dels productes que havia deixat en reserva. Per molt que el marit insistia que no passava res, que no s'haurien fet malbé, ella es resistia a utilitzar-los. Va optar per explicar-ho a un veí, un home sol pakistanès en una situació de gran precarietat econòmica. Li va dir si volia aquells productes congelats, advertint-lo que havien estat un mes al congelador de casa seva. El veí els va acceptar immediatament, traient importància al fet que tant preocupava a la dona⁶⁶.

També els marroquins manifesten més sovint que recorren poc a la congelació — bàsicament per conservar la carn i el pollastre frescos — i només comprem congelat un reduït inventari de productes, sobretot pèsols i patates prefregides.

Més enllà d'aquestes observacions generals, cal tenir en compte que existeixen diferències notables entre les llars marroquines, senegaleses o pakistaneses on la dona assumeix les tasques domèstiques completament i, encara més, si no treballa fora de casa. Aquí, la preeminència de productes frescos sol ser destacada i el recurs a la congelació és limitat, però en cas d'utilitzar-se, el temps de permanència dels productes és curt, no superior a quinze dies. En canvi, a les llars compostes per homes sols — marroquins, senegambians i pakistanesos sobretot —, la congelació és més freqüent i per períodes més llargs. En qualsevol cas, no sembla excedir mai les quatre setmanes, entre altres coses perquè la capacitat del congelador tampoc sol permetre emmagatzemar grans quantitats de menjar. Les dones filipines que treballen com a internes, però mantenen casa pròpia per als dies festius (tant si és compartida amb altres dones, com amb el marit i els fills quan han accedir al reagrupament), acostumen a comprar un cop a la setmana el dia que tenen festa i congelen la carn i el pollastre com a molt per a una setmana.

Una excepció clara pel que fa a la durada de la conservació al congelador, la constitueixen els productes portats del país d'origen i que es consideren clau per mantenir l'alimentació pròpia.

Bàsicament herbes, espècies i algunes hortalisses són objecte preferent d'aquesta conservació de llarga durada al congelador, i, en menor mesura, formatges⁶⁷. La pràctica de congelar formatge és força freqüent entre llatins i marroquins, però no se sol trobar entre altres col·lectius, o bé perquè no en són grans consumidors — pakistanesos — o bé perquè, com que no hi ha establiments on es venguin productes del país d'origen i la llunyania fa difícil viatjar-hi (filipins), l'adaptació als formatges locals és més elevada.

⁶⁶ »El verano pasado fui a Marruecos, y mi marido estaba aquí trabajando. Yo compre comida para un mes, y dejé en el congelador. Congelador lleno, para un mes, verduras y carne. Mi marido comió cada día fuera, no comía en casa. Cuando volví, el congelador lleno. Mi marido dice: "Fátima, no pasa nada, congelado no pasa nada." Sí, no pasa nada, pero ¡un mes! Y se lo dije a un vecino, que es pobre, y le dije: "mira Mira verduras y carne, congelado, pero de un mes. ¿Quieres?" Y me dijo: si "¡Sí, sí, sí, trate, trae! ¡No pasa nada por más de un mes! ¡Trae!" Y se lo comió, y no estaba mal. Pero sabes qué pasa, yo, tantos días en el congelador, no me fio... y, además, al llegar aquí, después de un mes, quería limpiar todo, todo, la nevera, todo. [...] Yo puedo tener cosas en la nevera, pero más de una semana no. A ver, yo tengo el supermercado cerca... si Si no tengo tiempo, congelado está bien, compro congelado y no pasa nada. Pero lo hago en seguida, no tengo más de una semana." » (Dona, 41 anys, Marroc)

⁶⁷ »No, no me dura mucho en el congelador, porque yo compro justo para una semana, como mucho dos. Como máximo quince días, lo calculo y como máximo dos semanas. El picante nuestro sí, porque viene de lejos. El picante es como verdura... es como... ¡guindillas! Pero picante, picante. Lo traen de Francia, congelado, y entonces esto lo guardo.» (Dona, 41 anys, Senegal)

La congelació, sobretot per als llatins —de la mateixa manera que per a la població local—, es considera una via per reduir la freqüència del proveïment. A les llars on treballen tant l'home com la dona, majoritàries entre els provinents de l'Equador, són freqüents les compres grans, cada quinze dies o un cop al mes, en alguna gran superfície o supermercat. Hi van en cotxe per facilitar-ne el transport i congelen els productes frescos que els han de durar diverses setmanes. **També la congelació serveix per gestionar el pressupost alimentari i reduir la despesa en aquest àmbit.** Comprar el pollastre sencer per adquirir-lo a millor preu o aprofitar les ofertes de carn als supermercats, són pràctiques possibles gràcies a la congelació. Aquest és un motiu adduït pràcticament per tots els col·lectius, sobretot quan l'estructura de la llar és de família nuclear. Entre els musulmans, és freqüent congelar el xai que s'adquireix per a la Festa del Xai, ja que es sol comprar sencer i amb antelació, per compartir-lo entre diverses famílies. Val a dir que a les llars compartides per diferents nuclis familiars que comparteixen el frigorífic i s'estableix l'espai que cada família en pot utilitzar, no solen fer-se grans compres per congelar, ja que el poc espai de què es disposa al congelador les fa poc viables. Aquesta situació és relativament freqüent, com s'ha dit, entre els llatins⁶⁸.

Així mateix, s'ha observat que les dones que tenen una habitació en una llar compartida són les que menys sovint compren en grans quantitats per aprofitar les ofertes de carn o pollastre. D'una banda, acostumen a disposar de poc espai al congelador, llevat de si poden tenir frigorífic propi independent. De l'altra, mengen més sovint fora de casa i les quantitats consumides a la llar són reduïdes, per això comprar molt resulta poc desitjable, ja que caldria allargar molt el període de conservació, o menjar molts dies seguits el mateix producte. De fet, entre les dones que viuen en aquesta situació és on s'han observat més casos de desatenció de l'alimentació personal. El fet d'haver de cuina només per a elles —que sol ser un factor de desmotivació—, a la nit, sovint després d'una llarga jornada laboral, fa que moltes vegades es resolgui l'àpat amb qualsevol cosa.

5.2.3. La conservació dels plats cuinats

La major part dels entrevistats, sense que hi hagi diferències significatives entre col·lectius, manifesta que només cuina la quantitat que vol consumir immediatament, per evitar que sobri menjar. S'addueix la preferència pel menjar acabat de preparar, ja que és més saborós, en detriment del que s'ha cuinat amb antelació i s'ha conservat per a un consum diferit⁶⁹. És a dir, preparar el menjar just abans de consumir-lo és la situació ideal per excel·lència, la que es considera més convenient des de tots els punts de vista.

⁶⁸ «Congelo la carne y el pollo. Congelados, no compro. No, nada. No congelo mucho, porque compro muy poco. No compro cantidades. Tampoco en el congelador me cabe mucho. Cada una tiene un piso en el congelador, así que no cabe mucho. Compro poco, y en el congelador lo tengo unas dos semanas.» (Dona, 33 anys, Equador)

⁶⁹ «Se cocina para el momento. No cocinamos para guardar, no. A mí no me gusta guardar, a mí me gusta el sabor. Y en mi casa se cocina así. Llegas, y se cocina poquito, y para los dos. O si viene alguien más, si viene mi novia, o sus hermanas, se cocina para todos, pero para el momento, no para guardar.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

Aquesta predisposició declarada pel menjar acabat de fer i la reticència a guardar el que sobra per a un consum diferit no es sol explicar en termes d'hàbits adquirits en origen o de trets culturals, sinó en termes exclusivament de preferència. Sovint s'afirma que en origen sí que és habitual deixar per a l'àpat següent el que hagi sobrat⁷⁰. És a dir, no haver de reaprofitar les sobres es percep com una millora que es valora positivament. Aquesta valoració positiva probablement explica la pràctica unanimitat en afirmar que es cuina just el que s'ha de menjar, que no hi ha sobres que després calgui aprofitar, quan de fet són nombroses les evidències que indiquen que les sobres i el posterior aprofitament són força freqüents.

Com ja s'ha dit, en tots els col·lectius estudiats, llevats del marroquí, el consum d'arròs sol ser molt elevat. Això fa que se'n pugui preparar —bullit o al vapor— en quantitats importants, i que se'n conservi una part per a més endavant. En alguns casos, aquesta és una pràctica habitual que s'adopta per estalviar temps i feina; en altres, és més ocasional o resultat del fet que hagi sobrat arròs d'un àpat, no de la voluntat de preparar-ne més per conservar-lo per a un consum diferit. Sigui com sigui, sembla habitual que es guardi arròs ja preparat durant hores. Majoritàriament s'afirma que es deixa fora del frigorífic si es pensa consumir al cap d'unes hores (menys de vint-i-quatre, per exemple si s'ha preparat per dinar, i es conserva fins a l'hora de sopar, o si s'ha fet per sopar i es conserva fins a l'hora d'esmorzar)⁷¹, i es manifesta no percebre cap risc en fer-ho. Si es pensa guardar l'arròs preparat més d'un dia, en general es declara posar-lo al frigorífic. Una part afirma fer-ho quan fa calor i fora quan fa fred, a l'hivern⁷². En canvi, altres —una minoria dels entrevistats— asseguren deixar-lo sempre al frigorífic i que de cap manera menjarien arròs que s'hagués deixat fora⁷³. Una part el posa al frigorífic dins d'un recipient tapat, altres el deixen en un plat destapat. Quan queda fora de la nevera, sovint es deixa a la mateixa olla en què s'ha cuinat damunt dels fogons o del marbre, o bé destapada o bé tapada amb la tapadora o amb un plat. També es pot deixar fora del frigorífic dins d'un recipient de plàstic o de vidre tapat.

⁷⁰ «Mi madre compra cada semana, porque a ella le gusta la comida fresca. Ella no está acostumbrada a hacer una cosa al mediodía y por la noche comer lo mismo. No, no lo tira. No le sobra. Hace muy poco, lo justo para ella. O pregunta si viene alguien para hacer un poco más. No está acostumbrada a guardar para día siguiente. Pero en Pakistán la gente no tiene tanta pasta. Preparan comida por la tarde, y la comen al día siguiente. Y lo que más comen es arroz, por la mañana, por la tarde y por la noche... La gente está acostumbrada a desayunar el pan pakistani, redondo, plano, superfino, con huevo duro o huevo francés, y lo que sobra de comida del día antes, pues al día siguiente se come con pan. Lo calientan, y lo comen con pan. No lo tiran. Nunca se tira.» (Dona, 27 anys, Pakistan)

⁷¹ «Si sobra lo guardo para el día siguiente. Más de un día no lo guardo, porque tampoco hago mucho. Como mucho puede quedar un poco para el día siguiente. Lo guardo en un táper, en un recipiente, fuera de la nevera. Si queda por la noche, y lo guardo para el mediodía, no pasa nada en este tiempo yo creo que no pasa nada. A lo mejor en verano, hay que ir con más cuidado, pero normalmente...» (Dona, 28 anys, Ecuador)

⁷² «Nunca sobra, no. Se hace muy poquito, para los dos... Cuando sobra, sobra arroz, y dice que el arroz sí que se puede guardar de un día para otro, que no va a pasar nada. Fuera de la nevera. En invierno se deja fuera de la nevera. En verano no, porque se pone baboso, pero en invierno sí, se deja allí tapadito y ya está. Pero en verano no, que se daña y es peligroso. Si sobran alubias, o lentejas, o yo qué sé, eso sí que se guarda en la nevera. Eso se mete en la nevera, sea invierno o sea verano. Se guarda en un táper en la nevera. Siempre en un táper, sí.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

⁷³ «Es que si lo dejara fuera de la nevera, no lo comeríamos. Es una costumbre que yo tengo de siempre. A mí, si me sobra una cosa no soy de tirar, y si nos queda un resto lo guardamos siempre en la nevera. Fuera me da la impresión que se podría estropear y que si mi hija se lo come, le puede hacer mal, tengo yo esa precaución. Y si pasa que me queda alguna cosa, pues directamente al otro día la tiro para que ella no se la coma. A mí siempre las comidas para el otro día nunca me las han recomendado. Por el problema del estómago, me dijeron que es preferible que no comiera comidas guardadas. Es más seguro, y entonces por esto. Y alguna vez que me ha sobrado prefiero tirarlo si no esta en la nevera guardado, o que esté en la nevera y no esté bien tapado, pues directamente lo tiro.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

Quan es vol consumir l'arròs que s'ha guardat prèviament, es reescalfa al forn, al microones o a la paella, o bé sol o bé se li afegeix un ou ferrat, formatge, etc. Cap dels entrevistats ha manifestat consumir-lo fred, sense escalfar gens, tot i que el grau d'escalfament sembla variar molt d'un cas a un altre: alguns només el reescalfen lleument, per evitar que estigui fred, mentre que altres procedeixen a un escalfament més intens —que faci la sensació «que cremi»— encara que després el tornen a deixar refredar, abans de menjar-lo. En relació amb l'arròs, s'observa que la comunitat llatina aprecia molt l'arròs que queda enganxat al fons de l'olla on es cou. Per a alguns dels entrevistats l'arròs és fins i tot més bo si es cuina d'un dia per a l'altre⁷⁴.

El consum de **pasta** alimentària és força inferior al d'arròs, en general, però té una freqüència significativa a les llars llatines i marroquines, sobretot quan hi ha fills petits o adolescents. A les llars compartides per homes sols —senegambians i marroquins sobretot—, també es prepara pasta amb una certa regularitat. A les llars filipines i senegambianes el consum de pasta sembla estar força condicionat a la presència, o no, de fills menors o joves, que en solen demandar. En general, es considera que la pasta es pot conservar cuïta entre vint-i-quatre i quaranta-vuit hores. Gairebé tothom manifesta deixar-la al frigorífic —en cap cas s'ha declarat congelar-la—, en una carmanyola o en un plat. En alguns casos es manifesta preparar quantitats considerables de pasta d'un sol cop amb l'objectiu de conservar-la per a diferents àpats. Amb tot, no és una pràctica generalitzada, i part dels nostres entrevistats afirmen preferir consumir la pasta al moment i no conservar-ne per a un consum diferit⁷⁵.

Per la seva banda, les **amanides** no solen ser objecte de conservació. Gairebé tothom qui ha manifestat consumir-ne amb regularitat, quasi cada dia —sobretot marroquins i, en menor mesura, llatins— ha declarat preparar-ne exclusivament per al consum immediat. S'afirma preparar només la quantitat que es preveu consumir i que, per tant, no en sobra. Si en queda, es llença. El motiu adduït sol ser la pèrdua de qualitats organolèptiques si se'n fa un consum diferit: s'enfosqueixen les fulles, les hortalisses s'estoven i perden sabor, etc⁷⁶.

⁷⁴ «Si sobra comida, yo me la como al día siguiente. A ver, si haces unos plátanos fritos, te los tienes que comer al momento. Porque luego se quedan duros y feos, ya no están buenos. Pero el arroz, sí; el arroz se vuelve a calentar. Te apañas, si ves que vas a comer sola, coges el arroz de ayer, lo pones en la sartén, con un poquito de mantequilla, lo pones con un huevo revuelto, con queso. El arroz si sobra, siempre en la nevera. Y si lo dejas en la arrocera, allí se mantiene calentito. Si lo has hecho por la noche, al día siguiente está riquísimo. O el cocolón, que en mi país dicen que es lo más rico del arroz, es el que queda al fondo, tostadito, eso está riquísimo, eso siempre, siempre me lo como.» (Dona, 22 anys, Equador)

⁷⁵ «Pasta, macarrones, sí, me gusta. Cuando como macarrones me lo como todo, no dejo nada. No me gusta guardarlo. Me preparo macarrones con carne, con carne de cordero y de vaca; de cerdo no, cerdo no. Entonces lo preparo con carne, y cuando ya está más o menos cocida la carne, le pongo la pasta. Me lo como al momento, y ya está, no guardo.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁷⁶ «Suelo hacer mucha ensalada. No suelo guardarla, no, porque si la guardas se pone oscura o si tiene limón o vinagre, ya no tiene el volumen que tenía. Se vuelve pequeña, sale mucho líquido, está todo blando...» (Dona, 26 anys, Perú)



Pel que fa a les **sopes** ja preparades, no es solen conservar, sinó que es preparen per al consum immediat. El brou sí que es pot preparar amb antelació i conservar-lo diversos dies, fins i tot una setmana, al frigorífic. En el moment de fer la sopa es torna a escalfar i, en general, torna a bullir. La pràctica de preparar brou un dia per tenir-ne disponible per a quants cops sembla freqüent entre els col·lectius grans consumidors de sopa, com els xinesos i els llatins. Amb tot, una part dels entrevistats manifesta rebuig vers la conservació del brou durant diversos dies i afirma preparar només la quantitat justa per al consum immediat⁷⁷.

Pel que fa als **guisats**, si bé se sol afirmar que es cuina just el que s'ha de consumir perquè no en sobri (és a dir, que aquesta és la situació que es percep com a idònia), a la pràctica és freqüent que sobri i que es guardi per a l'àpat següent. Efectivament, si s'ha preparat un guisat i en sobra, es sol guardar al frigorífic per consumir-lo en l'àpat posterior. En general, es manifesta que no es guarden més enllà de dos dies la carn cuinada i que, de preferència, es mira de menjar-la en l'àpat següent. Tot i que una part significativa d'entrevistats afirma conservar-la al frigorífic en un recipient tancat, també una part important declara deixar-la en un plat tapat amb film transparent o paper d'alumini, o bé tapada amb un altre plat fondo. Una altra part manifesta deixar-la als prestatges del frigorífic simplement en un plat, sense prendre cap precaució de tapar-la. Algunes dones de diferents col·lectius manifesten que són elles les que consumeixen les sobres d'un àpat anterior, però que mai no les donen als fills⁷⁸, o, en menor mesura, als marits. Sembla que entre el col·lectiu xinès és molt poc freqüent que sobri menjar després d'un àpat.

⁷⁷ «No, en casa la comida no la guardamos días, no. A nosotras no nos gusta nada recalentar la comida. Por ejemplo, la sopa. Si es de carne, o de carcasa de pollo, la manteca y esto, no nos gusta... Es que se pega, la grasa queda toda allí encima... No nos gusta. Aunque cuando la calientas ya se va, no nos gusta, si ya has visto toda la grasa allí, pegada... Por eso, cocinamos siempre para una vez, al día... No cocinamos un día para otro. Mi madre tampoco. Un día hizo eso, que aquí hacéis mucho. Hizo la sopa grande, tiró toda la carcasa del pollo, luego quitas la carcasa, y luego poco a poco vas cogiendo el caldo que te hace falta. Eso es para gente que quiere estar bien alimentada, que se hace su preparación para unos días, tiene ya el consomé allí hecho, llegas a casa y ya lo tienes. Pero claro, nosotras, si lo vemos allí con la grasa helada, ya no... Así que siempre cocinamos al día. Además, porque nos gusta cocinar lo que nos apetece en ese momento: llegar y decir, hoy quiero verde frito, o hoy quiero no sé qué...» (Dona, 22 anys, Equador)

⁷⁸ «Yo no tiro nunca comida. Si sobra algo, me lo como yo. Pero mis hijos, no. A mis hijos les hago cada vez comida. Y si sobra comida, le doy a la vecina. Pero tirar no, comida no tirar nunca. No me gusta guardar comida de hoy para mañana, pero si sobra lo guardo. Como yo, pero mis hijos, no. Yo tendría tiempo el domingo para cocinar para la semana, pero no. No me gusta. La comida la hago por la mañana para comer en seguida.» (Dona, 41 anys, Marroc)

Podem concloure, doncs, que:

- Es considera desitjable que no sobri menjar, preparar-lo expressament per a cada àpat. Tanmateix, aquesta situació ideal molt sovint no es dona, i per tant es guarden les sobres per a un consum posterior.
- No tots els plats es perceben susceptibles de poder ser conservats per a un consum posterior. Com ja s'ha dit, l'arròs bullit es considera el producte conservable per excel·lència i, en general, les amanides es consideren no conservables, mentre que la carn guisada ho és gairebé per a tothom.

Pel que fa a la **carn**, quan sobra carn cuinada es sol conservar per a un consum posterior. En aquest cas es reescalfa. Aquest reescalfament tant es pot fer al microones, en cas de tenir-ne, com directament en una paella o una cassola. En general, es declara escalfar-la només fins al punt que es considera òptim per al consum. La pràctica d'escalfar més intensament el plat s'ha palesat més freqüent entre els xinesos, que consideren que els aliments han d'estar ben cuits i els agraden força calents a l'hora de consumir-los.

Ara bé, si les preparacions de carn o pollastre entren de ple en la categoria de plats que es poden guardar, no passa el mateix amb el **peix**, la conservació del qual es percep molt més delicada i, per tant, desaconsellable⁷⁹. El peix, en general, (i sobretot el peix cru⁸⁰, per als col·lectius que en consumeixen) és el producte no conservable per excel·lència. Les amanides es poc aconsellable guardar-les, ja que perden frescor i sabor, però no es perceben problemàtiques des de la perspectiva de la seguretat alimentària. En canvi, en el cas del peix cru no preocupa tant la pèrdua de qualitat organolèptica com les conseqüències per a la salut⁸¹.

⁷⁹ «La carne hecha así la guardo, la pongo en un táper de vidrio o algo, un poco de papel de aluminio bien puesto y ya se puede guardar. Lo que no guardo son los pescados, ni crudos ni cocinados, porque si los guardas toman olor o algo así... Los pescados no se pueden guardar, la carne, sí.» (Dona, 26 anys, Perú)

⁸⁰ «El cebiche no se puede guardar, se ha de preparar al instante, y si sobra, lo tiras. No se guarda, ni se puede cocinar. Si lo sacas el pescado del limón, ya no... Se estropea, no se puede guardar.» (Dona, 49 anys, Perú)

⁸¹ «La ensalada, aunque sobre, no la dejo para el día siguiente. Intentamos acabarla siempre, porque si se guarda no está buena. No tiene el mismo sabor. El pescado crudo no se puede dejar para el día siguiente. Lo terminamos todo, porque no se puede guardar y lo tendríamos que tirar. La carne guisada sí que se puede guardar, si sobra. La dejamos en la nevera, y el día siguiente nos la comemos. La calentamos... que esté caliente, pero que no queme.» (Dona, 35 anys, Xina)



La pràctica de preparar menjar el dia que es té temps i deixar-lo ja fet per als dies posteriors està estretament associada a l'ocupació. Quasi inexistent a la llar on les dones responsables de l'alimentació familiar no treballen fora de casa, pot esdevenir recurrent en el cas de les dones que treballen com a internes en el servei domèstic i han procedit al reagrupament familiar (situació que es dóna sovint entre les dones filipines). En viure bona part de la setmana a la llar on treballen, aprofiten els dies de festa que van a casa seva per cuinar i deixar plats preparats per als fills i, eventualment, el marit. En aquest cas, es poden congelar o deixar a la nevera durant un o dos dies, fins que es consumeixin⁸². Llavors es treuen del frigorífic i s'escalfen, al forn o al microones. També determinades preparacions es fan amb antelació, per estalviar temps en la preparació del dinar, sobretot quan els horaris laborals deixen poc marge. En alguns casos, juntament amb la consideració de l'estalvi de temps, es parla d'estalviar energia, per justificar la preparació anticipada de plats que han de durar dos o més dies⁸³. Així, es poden preparar guisats el dia anterior i escalfar-los en el moment de l'àpat, o preparar un pollastre al forn la nit abans i, a l'hora de dinar, només preparar l'arròs que l'ha d'acompanyar⁸⁴. Finalment, preparacions que demanen temps i que es poden fer en grans quantitats de cop, com els brous, sí són susceptibles de ser elaborades en previsió de tenir-ne per a diversos dies. Pel que fa concretament al brou, no és infreqüent fer-lo durar tota la setmana, al frigorífic, i anar-ne agafant una part cada dia⁸⁵. Val a dir que una part dels entrevistats expressa rebuig vers la preparació anticipada i la congelació de plats preparats per a un consum diferit⁸⁶.

⁸² «Yo sí, yo lo hago así. Cocino el domingo, para dejar comida para mis hijos dos días, y luego el martes, que vuelvo a salir, vuelvo a cocinar. No, no lo congelo, como solo es para dos días, lo dejo en la nevera y ya está. Luego ellos ya se lo calientan.» (Dona, 55 anys, Filipines)

⁸³ «Cuando cocino siempre cocino medido, para el momento... Pero ahora, por trabajo o para no gastar mucha energía, tengo que cocinar para dos días, para no cocinar todos los días... Se gasta mucho de energía y eso si cocinas cada día.» (Dona, 26 anys, Perú)

⁸⁴ «Si quiero hacer un pollo al horno, lo preparo por la noche. Mientras hago otra cosa, lo dejo al horno. Y al día siguiente sólo hago el arroz. El pollo lo caliento otra vez al horno, que esté un poco caliente, sin quemar. El arroz lo hago hervido, al momento de ir a comer.» (Dona, 41 anys, Senegal)

⁸⁵ «Cuando hago caldo de pollo me dura toda la semana. No lo congelo, lo guardo en la nevera i voy cogiendo cada día. Me gusta mucho el caldo, como casi cada día.» (Dona, 28 anys, Xina)

⁸⁶ «Si me ha sobrado carne rebozada, el día siguiente lo mismo. Porque nosotros no somos de dejar cuatro o cinco días. Yo saco la comida ya... Porque tantos días, tantos días... Es que no me gusta. Yo no estoy de acuerdo con esto de hacer la comida para tres o cuatro días y congelar. Yo no estoy de

acuerdo, no me parece bien.» (Dona, 33 anys, Equador)

Els homes que viuen sols (marroquins, senegambians i pakistanesos majoritàriament) són els que més sovint manifesten preparar quantitats importants de menjar, que els pugui servir per resoldre dos o tres àpats consecutius. Els plats que s'elaboren amb aquest objectiu solen consistir en pollastre amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, ceba). Un cop preparat es deixa al frigorífic i en els àpats posteriors s'escalfa la ració que es vol consumir. La tendència general consisteix a escalfar-la només en la mesura que estigui a punt per menjar, però que no cremi. En general, s'afirma que no es deixa al frigorífic més de dos o, com a màxim, tres dies⁸⁷.

També s'expressa la convicció que el menjar no s'ha de llençar. Així, al costat de l'afirmació que es cuina només la quantitat justa que cal, per tal que no en sobri, apareix també la consideració que, si malgrat tot en sobra, s'ha d'aprofitar i no s'ha de deixar fer malbé⁸⁸. Efectivament, si bé la consideració que allò desitjable és consumir els aliments tot just quan s'acaben de preparar a vegades es defensa amb rotunditat, aquesta es contraposa amb un altre ideal: el menjar no s'ha de llençar en cap cas. Ambdós desigs s'enfronten i la situació se sol resoldre a favor de no llençar les sobres —però amb reserves, com evitar donar-les als fills, per exemple, i utilitzant tècniques de reaprofitament⁸⁹. Tanmateix s'intenta minimitzar evitant cuinar quantitats excessives.

Pel que fa a **la pràctica de congelar plats cuinats prèviament, aquesta no sembla ser freqüent entre els col·lectius estudiats**, tot i no ser del tot inexistent. Sol ser més freqüent en homes —marroquins i pakistanesos, sobretot— i dones que viuen en llars compartides i que cuinen per a elles soles. El fet de cuinar per a una sola persona és clau, ja que resulta més factible cuinar més quantitat de la que es necessita per a un sol àpat, i congelar la resta en racions per a més endavant, que no pas comprar tots els ingredients i cuinar-los només per a una ració. També disposar de poc temps per cuinar, junt amb llargues jornades de treball, propicia la pràctica de concentrar les activitats culinàries en els dies festius, i congelar els plats resultants per a la resta de la setmana. Val a dir que aquesta pràctica es sol abandonar de bon grat quan canvien les circumstàncies —per reagrupament familiar o per passar a viure en una llar on les tasques culinàries es comparteixen i es cuina de manera col·lectiva—, ja que afavoreix la monotonia alimentària.

⁸⁷ »Si cocino esto, puedo comer tres veces. Preparo un kilo de arroz. Lo preparo cuando me levanto de la cama, a las 11. Arroz con carne o arroz con pollo. Me he comprado un pollo entero, y lo preparo todo. Me hago la salsa con pollo. Entonces coges un kilo de arroz, y te preparas esto también. Y me lo como. Lo que sobra lo guardo en la nevera. En el recipiente en el que he cocinado. Tapado con la tapa de la olla. Lo tengo en la nevera dos días. Me lo como por la mañana, y por la noche, cuando llego, si tengo mucha hambre también puedo comer. Pero si no, al día siguiente, cuando me levanto, me lo como. Lo caliento en el microondas. Lo caliento un poco, para poderlo comer bien, que no queme.» (Home, 44 anys, Senegal)

⁸⁸ »Si sobra, la guardamos, sí. Nosotros tiramos muy poco. No tiramos. He visto en restaurantes, y en muchos sitios, que si sobra comida para mañana, se tira. Pero nosotros... No se puede tirar. Porque cada día, en las noticias y estas cosas, se ve que allí en África hay muchas personas que no tienen para comer. Si hay personas que no pueden comer, ¿cómo se puede tirar comida?» (Home, 42 anys, Pakistan)

⁸⁹ »¿Cocinar para guardar? ¡No! Nosotros no guardar. No, no, yo cocino cada día. No va bien, para niños, guardar. Pero si sobra, ¡no pasa nada, claro! Se guarda. Claro, yo no tiro comida. Yo no tiro nunca comida. Yo no tiro ni el pan. Si sobra pan, yo lo guardo. Lo guardo, y el sábado, que estoy en casa, cojo tres o cuatro huevos, y leche, corto el pan, y lo pongo en la leche y el huevo, y lo frías... Cuando lo sacas del aceite, lo pones en otro plato, con miel... ¡y está buenísimo! El otro día de fiesta, hice un plato, y lo bajé al parque. Y le decía a la gente: "¡toma, come esto!" Y decían: "¡Qué bueno!" Y así, el pan, lo



aprovecho, no lo tiro. Y es buenísimo.» (Dona, 41 anys, Marroc)

Si bé les dones marroquines i pakistaneses responsables de l'alimentació manifesten congelar rarament plats prèviament cuinats, perquè valoren molt positivament que el menjar es consumeixi tot just acabat de fer, **s'observa que és una pràctica creixent cuinar per als fills i les filles ja emancipats, que s'emporten aquests plats elaborats a casa seva, i els congelen per a consums posteriors.** Són objecte d'aquesta pràctica plats elaborats, que requereixen temps de preparació, i que agraden particularment⁹⁰. Els fills i les filles addueixen disposar de menys temps per cuinar, tenir-ne una disposició menor i, en molts casos, tenir unes competències culinàries inferiors a les de la mare.

Pel que fa al temps que transcorre des del moment que s'acaba de cuinar el plat —quan es cuina amb la intenció d'un consum diferit— i es desa al frigorífic o al congelador, sembla ser majoritària la tendència a esperar que aquest es refredi o, com a mínim, deixi d'estar molt calent. El temps que es deixa refredar varia en funció del producte i de la quantitat preparada⁹¹, i pot anar des dels vint minuts o mitja hora, fins a més de dues hores.

⁹⁰ «Pues esto, mi madre hace por ejemplo un kilo de carne picada y medio kilo de garbanzos y de lentejas que se hierven juntos, y cuando está hecho se preparan como unas albóndigas, que se le echa sal y pimienta, y cuando está hecho lo congela. Y me da para que me lleve a mi casa. Lo tenemos congelado, y cuando necesitamos sacamos dos o tres, o hacemos un bocadillo, o a veces por la tarde hacemos un pica-pica, lo sacamos, lo freímos un poco y ya está. Esto lo hace mi madre para mí, y yo ya lo tengo, y lo hago así un día... ¡Me va muy bien, porque esto cuesta un montón de hacer!» (Dona, 27 anys, Pakistan)

⁹¹ «Cualquier cosa que hago, la dejo enfriar primero antes de meterla en la nevera. En tiempo depende de lo que sea. Por ejemplo, no sé, si guardo un poco de pollo guisado, unos veinte minutos, cuando vea que está casi frío, que esté un poco tibio. Es que si guardas una cosa caliente en un táper, la tapas y eso suda. Si está caliente y lo metes en la nevera, es una pista para que se estropee. Yo lo dejo enfriar un poco y por ejemplo, preparamos la comida, nos sentamos a comer o lo que sea, y terminamos, y cuando vamos a recoger los platos y todo esto, pues ya la comida esta fría para limpiar las ollas. Cogemos, la

guardamos y la metemos en la nevera, en ese tiempo ya está casi fría.» (Dona, 33 anys, Pakistán)

5.2.4. Altres pràctiques relacionades amb la conservació

Aquestes són algunes pràctiques que es donen amb certa freqüència entre la població estrangera:

- **Per prolongar la conservació de la carn fresca se li afegix llimona o vinagre**, després d'haver-la rentat amb aigua. La llimona, utilitzada per allargar la conservació, ha estat més esmentada per la població llatina; mentre que el vinagre ha estat majoritàriament citat per persones senegambianes⁹².
- La majoria d'informants provinents d'Amèrica Llatina utilitza com a forma de conservació l'assecat domèstic de la carn, bàsicament vedella. Es fa a talls prims i es posa en estenedors durant dies. Els talls es van tombant perquè s'assequin de manera uniforme.
- **Deixar la carn i el peix en maceració, en adob**, és també una pràctica declarada per part dels llatins. La carn es pot deixar en maceració tant dins com fora del frigorífic. Deixar aliments en maceració també és una pràctica freqüent en la cuina xinesa, però només en la festiva. La comunitat xinesa resident a Catalunya no sol disposar de prou temps al llarg de la setmana per a les elaboracions culinàries més complexes, per exemple les que exigeixen començar a macerar el dia anterior. Aquesta mena de preparacions es reserven per als dies festius i les celebracions assenyalades.
- **El peix també es prepara en adob**. El cas més reiterat correspon a la preparació del cebiche: en aquesta recepta llatina es sol deixar el peix cru en maceració, en suc de llimona, des de la nit anterior de l'àpat en què es pensa consumir. D'altres vegades, el període de maceració és molt més curt i només dura unes hores.

⁹² *«Le echo vinagre. Cuando tú le echas vinagre a cualquier carne o pollo entonces puede durar un poco más de tiempo. Primero lo lavo bien, y luego le echo el vinagre. Y dura más.» (Home, 44 anys, Senegal)*



5.3. MESURES DE PRECAUCIÓ EN LA PREPARACIÓ CULINÀRIA

5.3.1. Pràctiques higièniques generals

De la mateixa manera que passa amb la població local, tots els col·lectius assumeixen i comparteixen **la consideració que cal rentar-se les mans quan es manipulen els aliments**. Aquesta és una noció bàsica que no ignora gairebé ningú que assumeixi una responsabilitat culinària.

També tothom manifesta que cal mantenir la cuina neta, i la majoria considera que cal netejar-la, com a mínim, cada dia i, de preferència, cada cop que es cuina. Per tant, com a coneixement declaratiu aquesta consideració és àmpliament assumida. **Les concrecions en les pràctiques reals, però, són més desiguals. En aquest sentit, l'estructura de la llar és un factor clau.**

- En aquelles llars on viu una família nuclear i on la dona assumeix el rol de mestressa de casa, la neteja diària de la cuina sembla ser majoritària. De la mateixa manera que passa amb la població local, el temps que es dedica a aquestes tasques varia en funció de si la dona treballa o no, de la quantitat d'hores que treballa, i de si té altres ocupacions (estudis, vida associativa, aficions, etc.).
- En el cas de les llars compartides, s'observen situacions diverses. Quan conviuen diferents nuclis familiars que han de compartir els espais comuns, com la cuina, es sol buscar algun tipus d'organització de la neteja d'aquests espais, amb una rotació de les tasques, o bé, sovint, s'opta per netejar la cuina cada cop que s'utilitza, i cadascú es responsabilitza de deixar-la neta quan acaba⁹³. Val a dir que sovint aquest és un espai de conflicte.
- També la convivència en llars pluripersonals no familiars pot comportar un increment de les mesures higièniques a la cuina per part d'alguns dels seus membres. El fet d'haver de compartir estris de cuina i espai per manipular aliments amb persones desconegudes pot generar desconfiança, intranquil·litat, fins i tot un cert disgust, i provocar que s'extremen els gestos que retornin la confiança i la tranquil·litat.⁹⁴
- Els homes que viuen sols, o que viuen en llars compartides amb altres homes, acostumen a organitzar torns rotatoris de les tasques domèstiques, entre les quals cuinar i mantenir neta la cuina. Hem observat aquesta situació en llars d'homes marroquins, senegalesos i pakistanesos. No sempre, però, es distribueix d'aquesta manera, i cadascú es limita a cuinar per a ell mateix, i a netejar allò que embruta. En aquest cas també és freqüent que cadascú tingui els seus propis estris de cuina i que s'encarregui de mantenir-los nets⁹⁵.

⁹³ «Aquí cada semana se hace la limpieza, pero nos turnamos. Cada domingo le toca a uno... Y luego, cada vez que uno cocina, lo deja todo limpio otra vez cuando acaba. Yo antes de cocinar siempre limpio la cocina, porque cuando uno sale, la cocina se ensucia. Siempre hay que pasar un poco de algo, porque se dejan las cosas ahí, y si uno no pasa una bayeta o algo, entonces... Si vamos a cocinar tiene que estar todo limpio, en eso voy con cuidado...» (Dona, 26 anys, Perú)

⁹⁴ «Yo siempre he tenido mis cosas a parte cuando he compartido, y desde entonces me he acostumbrado a usar el papel de cocina. Y esto, no sé si es manía mía, pero de siempre el plato o la cosa que voy a utilizar para mí, le suelo pasar el papel. Yo he convivido con otras personas y claro, yo no sé como son esas personas, así que igual cogieron el vaso y no lo limpiaron bien, o igual estas cosas, entonces por esto... Yo siempre le paso el papel de cocina, aunque esté limpio.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

⁹⁵ «En la cocina cada uno prepara su comida. Y cada vez que lo hago, luego tengo que limpiar bien. Cada uno tiene su material para cocinar, su olla y sus cosas. Y cada uno, cuando se prepara la comida, cuando acabas de la mesa, lo limpias todo y ya está.» (Home, 44 anys, Senegal)



Sigui quina sigui l'estructura de la llar, tothom afirma que és necessari i important mantenir net l'espai on es manipulen els aliments. Tot un seguit de factors poden fer que no sempre s'actui en conseqüència (manca de temps, cansament, amuntegament, desànim, etc.), però la noció que cal mantenir la cuina neta és estesa i compartida. És a dir, pel que fa al coneixement declaratiu, es pot considerar unànime. Pel que fa a la neteja dels estris de cuina, també existeix unanimitat en el sentit que cal mantenir-los nets, abans i després d'utilitzar-los. No es sol verbalitzar amb la mateixa freqüència, però, la necessitat de netejar els ganivets després de tallar productes crus i abans de fer-los servir per a una altra cosa.

Pel que fa a la superfície damunt la qual es talla la carn, la major part dels entrevistats, sense que hi hagi diferències significatives entre col·lectius, afirma tallar-la damunt d'una taula de fusta.

Només una de les entrevistades afirmava haver deixat d'utilitzar la taula de fusta i haver-la substituït per una de plàstic, arran dels consells que li havien donat al restaurant on treballava⁹⁶. En el cas de llars pluripersonals no familiars integrades per homes també s'ha observat que es talla directament damunt del marbre de la cuina. En general es declara la necessitat de mantenir les taules sempre netes, de rentar-les cada cop que s'utilitzen i la major part de vegades s'afirma fer-ho amb el mateix sabó que s'utilitza per rentar els plats⁹⁷. Només en alguns casos s'esmenten altres productes per netejar les taules, com el lleixiu o desgreixadors com el KH-7. De nou és l'entrevistada que treballa en un restaurant qui posa un major èmfasi en la necessitat d'utilitzar productes específics per a aquesta tasca⁹⁸. Una part afirma utilitzar la mateixa fusta per tallar carn, verdura i hortalisses, mentre que una altra diu tallar-les en un plat, i altres, directament damunt del marbre de la cuina.

⁹⁶ «En el restaurante nos han dicho que esto de la madera no es muy apropiado para cortar ni pescado, ni carnes, ni nada de esto. Porque como vas cortando con el cuchillo, la madera se va picando, y entonces es más fiable, aunque no sea muy correcta la de plástico porque ya sabes lo que es, pero es preferible a la madera porque la madera se va picando, cortando toda. Lo ideal sería metal, no sé, pero a nosotros en le restaurante nos aconsejaron las de plástico y yo compré una pequeña, es un plástico de material duro. Va bien para cortar. El pollo, a veces compro alguno entero, pero prefiero que me lo trocean, que me es más fácil tanto para no utilizar tanta cosa, ni estar ahí cortando. Prefiero comprarlo troceado, y el pescado ya me viene limpio. En cambio para picar aliños yo no uso la tabla directamente, yo cojo un plato limpio y ahí voy picando, que si la cebolla, que si el ajo, que si todo, me he acostumbrado a eso, me es más fiable que lo de la tabla...» (Dona, 33 anys, Equador)

⁹⁷ «En la cocina hay una madera pequeña para cortar, que la uso. Siempre la lavo al acabar, la dejo y la dejo encima, la lavo con jabón, con el jabón de los platos...» (Dona, 26 anys, Perú)

⁹⁸ «En el restaurante dicen que desinfetemos la tabla, con el KH-7 o con otro producto así, Bionet, que nos lo trae una empresa que nos trae los líquidos. Cuando se usa pescado, además, limpiamos todo con lejía primero y luego lo pasamos a la máquina lavaplatos. Yo en casa también le paso lejía, si hago pescado.» (Dona, 33 anys, Equador)

En relació amb la **freqüència amb què es neteja el frigorífic, no existeixen situacions homogènies**. Ara bé, com sempre, és a les llars familiars en què una dona assumeix les responsabilitats domèstiques i, encara més, quan s'hi dedica de manera exclusiva, on la freqüència de neteja del frigorífic és més elevada. En aquest cas es sol declarar una freqüència setmanal, quan es fa la compra més important. A les llars compartides en què viuen homes sols s'ha constatat que aquesta freqüència és molt menor.

En general, s'afirma que es substitueixen els draps de cuina quan estan bruts, però la freqüència manifestada varia molt d'un cas a un altre. També una part significativa d'entrevistats manifesta utilitzar paper de cuinar perquè el considera més higiènic i més pràctic, o combinar l'ús de draps i de paper de cuina simultàniament.

Pel que fa als **productes emprats per netejar l'espai culinari**, a les llars familiars, molt en particular llatinoamericanes, filipines i marroquines, s'afirma utilitzar productes específics per a la neteja de la cuina (terra, superfícies, fogons, taules per tallar) i dels estris de cuinar (KH-7, Cillit Bang, lleixiu, amoníac), i rentavaixelles per a plats, coberts i estris de cuina. A les llars on conviuen només homes és més freqüent utilitzar el mateix producte que s'utilitza per rentar els plats, per netejar també les superfícies i els fogons.

5.3.2. Evitar el contacte entre productes crus i productes que no es sotmetran a cocció

Evitar el contacte entre productes crus (carn, peix, hortalisses i verdures) i productes que no s'han de sotmetre a cocció (formatges, embotits, plats ja cuinats, etc.) **no sol aparèixer com una precaució que calgui prendre a la cuina ni al frigorífic o, com a mínim, no s'explicita així en forma de coneixement declaratiu.** És a dir, quan es pregunta directament per les mesures que es prenen a la llar per garantir la seguretat alimentària, aquesta idea no apareix mai d'entrada, en forma de consideració ben interioritzada.

Amb tot, sí que **es descriuen tot un conjunt de pràctiques que, en darrera instància, serveixen per evitar o reduir aquest contacte.**

- La major part dels entrevistats, i sobretot de les dones responsables de l'alimentació domèstica, afirmen evitar el degoteig de la carn damunt d'altres productes dipositant-la en un plat i tapant-la (amb un altre plat, film transparent o paper d'alumini).
- La conveniència de tapar bé els productes que es desen al frigorífic s'expressa de manera recurrent, encara que no s'acostumi a fer una separació estricta dels productes crus i la resta. Es poden deixar a qualsevol prestatge, al costat els uns dels altres, però en general es mira d'evitar que entrin directament en contacte, tapant-los o embolicant-los⁹⁹.

⁹⁹ »En la nevera se coloca un poco todo así, pero abajo van los tomates, pimientos y todo esto, las verduras. Y arriba ya va la carne que voy a utilizar, hoy o mañana, y la tengo, ahí, la leche... No separo mucho la carne, al lado puede haber otra cosa... Si compro y hoy voy a utilizar, dejo en la nevera las carnes, y si uso mañana, también. El resto va al congelador y de la bandeja no las saco hasta que las uso. Entonces es cuando quito el plástico y la saco. Yo toda la carne la compro en bandeja, nada a corte... Carnes destapadas no dejo en la nevera, porque tengo el film y le pongo, otras cosas no sé, el tomate frito puede estar destapado, no le pongo film. El plato solo tampoco lo dejo, o pongo el film o el papel plata.» (Dona, 36 anys, Equador)

Val a dir que el motiu adduït per tapar els productes cuinats que es deixen al frigorífic no és forçosament garantir la seguretat alimentària; moltes vegades es vol evitar que es barregin les olors. Aquest sembla ser el motiu principal, per exemple, de voler aïllar el peix —cru i cuinat— de la resta de productes¹⁰⁰. D'altra banda, evitar el degoteig de la carn sobre altres aliments s'explica majoritàriament per fàstic i també per evitar que es malmetin els productes o se n'alteri el sabor. També és per fàstic que es renten els ganivets amb què s'ha tallat pollastre, abans de tallar hortalisses, i per evitar l'alteració d'olors, que es netegen les superfícies on s'ha deixat el peix, abans de posar-hi altres productes. **En definitiva, el coneixement dels riscos que pot comportar aquest contacte sembla baix. I el concepte de contaminació encreuada també és desconegut per la majoria.** De fet, ja s'havia observat una situació semblant entre la població local (Cáceres, Espeitx, p. 2006), però això no suposa que no s'adoptin, per altres motius, algunes mesures que en poden reduir els riscos.

5.3.3. Rentar els aliments

5.3.3.1. La carn

La pràctica de rentar la carn, abans de desar-la al frigorífic o al congelador —una minoria—, o abans de cuinar-la —la majoria—, sembla estesa entre els entrevistats, molt en particular entre els llatins, però no exclusivament. El fet de rentar-la de preferència just abans de cuinar-la es sol basar en la consideració que la carn es fa malbé si es renta abans de posar-la a la nevera, i més encara abans de congelar-la. Una de les entrevistades manifesta que ha après la no-conveniència de rentar la carn abans de congelar-la en un curset sobre manipulació d'aliments que havia rebut com a treballadora de restaurant¹⁰¹. La majoria, però, afirma que ja havia adquirit aquesta pràctica en origen, sobretot aquells qui consideren que les condicions higièniques en la manipulació de la carn al punt de venda, en el seu país, presenten clares deficiències. Entre els entrevistats s'han manifestat en aquest sentit especialment els membres de la comunitat xinesa i la peruana; en menor mesura, els de la marroquina.

¹⁰⁰ «Si tengo un sitio sobre la verdura o donde los yogures, pongo lo cocinado por ahí, pero siempre tapado, que intento siempre que no contamine nada, siempre. En una nevera me preocupa que una cosa preparada de alimento, si por ejemplo cocino pescado y sobra, me da cosa que el olor vaya al jamón, al queso, estas cosas. Yo siempre intento taparlo bien, intento que nunca me sobre pescado, es una cosa que no la soporto en la nevera por el olor.» (Dona, 36 anys, Equador)

¹⁰¹ «No los lavo antes de congelar porque dicen que se estropean, eso es lo que nos dicen en el restaurante una que nos fue a dar un cursillo de estos. Que se estropea la carne si la lavas y la congelas. Tiene que ir guardada como la traes. Luego sí, cuando la descongelas, que la laves, ya no pasa nada. Me lo dijeron en el cursillo, y ahora lo hago siempre así.» (Dona, 30 anys, Perú)

La carn que es renta més unànimement és el pollastre, en especial si s'ha comprat sencer i s'ha trossejat posteriorment a casa. En aquest cas es sol rentar amb aigua abundant, sota l'aixeta. En canvi, si s'ha comprat pretallat o filetejat, i, més encara, si anava en safates individuals, la necessitat de rentar-lo no es sol percebre amb la mateixa acuitat. Amb tot, una part dels entrevistats —majoritàriament d'origen llatí i marroquí— assegura rentar sempre tota la carn, tant si es compra prèviament envasada com si no¹⁰².

També han expressat la necessitat de rentar bé la carn de porc, els membres del col·lectiu consumidors d'aquesta carn (llatins, xinesos i filipins). Si bé la majoria manifesta rentar-la només amb aigua, entre els llatins és freqüent afegir-hi també llimona i sal. El motiu adduït és que l'olor de la carn de porc resulta desagradable i el suc de llimona contribueix a neutralitzar-la¹⁰³. Aquesta mateixa observació s'ha recollit també en relació amb el xai entre la població equatoriana.

5.3.3.2. Les fruites i les hortalisses

La major part dels entrevistats manifesta la conveniència de rentar bé la fruita i les hortalisses abans de cuinar-les o menjar-les. Els qui posen més èmfasi en la necessitat d'anar amb compte amb la fruita han estat els xinesos. Insisteixen en la conveniència de pelar la fruita i, en cas de no pelar-la, en la necessitat de rentar-la. En alguns casos es parla de rentar-la diverses vegades amb sabó. La major insistència dels membres d'aquest col·lectiu no suposa exclusivitat. Molt al contrari, la noció que cal netejar a fons hortalisses i verdures és àmpliament interioritzada pels membres del altres col·lectius. Es parla d'afegir un raig de lleixiu per rentar-les¹⁰⁴, d'afegir sal o vinagre i després tornar-les a esbandir amb aigua bullida¹⁰⁵, amb aigua freda o calenta, o simplement de passar-les per sota l'aixeta. Cal assenyalar que és freqüent distingir entre uns productes i uns altres, a l'hora de decidir si cal rentar-los o no. Quan les hortalisses es presenten, a les fruiteries o als supermercats, embolicades amb film transparent, per exemple, no es percep amb tanta acuitat la necessitat de rentar-les abans de desar-les a la nevera, perquè es considera que ja estan protegides. En canvi, les hortalisses i verdures que es venen sense cap protecció es considera que sí cal netejar-les només arribar a casa. En qualsevol cas, a l'hora de preparar-les per al seu consum, sí que es netegen, tant les unes com les altres¹⁰⁶. L'única excepció són les verdures per amanir, que es venen en bosses de plàstic ja tallades i a punt per fer l'amanida. S'ha observat que aquestes es perceben ja llestes per al consum i que, per tant, no és necessari rentar-les prèviament.

¹⁰² «También la lavo, la carne, sí. Siempre lo lavo antes de ponerlo en la olla, el pollo, todo, le saco la piel, lo lavo, lo limpio. Lo lavo con agua. El pollo y la carne yo lo lavo con agua antes de meterlo en la olla, aunque lo vea limpio. Es que no me fio, aunque compre carne para estofar, aunque venga en la bandejita. No es que cojo y la tiro a la olla, no, es que directamente la tengo que lavar, yo cojo, la saco y la pongo en la olla. Siempre. Todo, los bistecs cuando los voy a hacer. Los descongelo o lo que sea, les pego una lavada y los pongo en la sartén.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

¹⁰³ «El cerdo lo lavo antes de cocinarlo. Porque no me gusta como huele, huele muy raro. Me gusta lavarlo. Lo lavo con limón y sal. Cuando lo compro, primero lo divido en dos partes, y el día que lo voy a hacer, lo descongelo, y me gusta lavarlo con un poquito de limón y un poquito de sal. Lo lavo con agua, Exprimo un limón, lo dejo cinco minutos, y ya está. Es que no me gusta el sabor ni el olor que tiene el cerdo.» (Dona, 28 anys, Ecuador)

¹⁰⁴ «La lechuga, la pongo en un cacharro de plástico con agua y una gota de lejía. Todas las cosas de verdura de comer, todas, antes agua, y una gota de lejía, lavas y ya está. Sí, a lavar cuando lo compras, antes de guardar. El viernes por la tarde la nevera siempre limpia. Yo la limpio, el viernes por la tarde, siempre. La casa la limpio siempre a fondo el domingo.» (Dona, 40 anys, Marroc)

¹⁰⁵ «Las verduras las lavo con un poco de sal o vinagre, porque mi madre decía que para lavar un poquito de sal o vinagre, porque lo quita un poco. Lo lavo bien y luego lo paso por agua que esté hervida pero fría. Siempre lo hago para hacer mis ensaladas. Aquí siempre las lavo y las suelo bien.» (Dona, 26 anys, Perú)

¹⁰⁶ «Lo que sí que hago es limpiar el pimiento y los tomates en seguida que llego a casa. Los lavo porque no sé, porque los veo no sé, vienen con la rama y les quito la rama y los lavo y los dejo en una bandeja. Y el pimiento a veces lo lavo porque lo veo que viene como con algo blanquito, no sé, un polvito, los lavo, con agua, con agua sola. Pero el coliflor y el bróquil no, como que viene envasado, lo guardo en la nevera y ya está. Cuando lo utilizo ya lo lavo, entonces sí. (Dona, 28 anys, Ecuador)

5.3.3.3. L'arròs

La pràctica de rentar amb aigua l'arròs abans de posar-lo a coure sembla força estesa entre els col·lectius que en són grans consumidors. Amb tot, una part afirma haver abandonat aquesta pràctica en arribar aquí¹⁰⁷. En aquest cas, el fet de comprar l'arròs en paquets d'un quilo ben envasats i que després no els dura a casa més de dos o tres dies, fa innecessàries aquestes precaucions.

Cal assenyalar que, per a una part dels entrevistats, la pràctica de rentar els productes abans de cuinar sembla sistemàtica, i que s'aplica a un ampli ventall. A les entrevistes es va demanar que expliquessin la preparació de determinats plats. En alguns casos, a cada pas de la recepta es començava per indicar: «primer el rentes i bé, i el talles...», «rentes bé, i ho poses a la olla...», etc. Entre els entrevistats, les que insistien més en la neteja dels productes durant el procés d'elaboració dels plats eren les dones marroquines¹⁰⁸.

5.3.4. Cocció dels aliments, evitació de productes crus

Entre els col·lectius estudiats sembla majoritària la preferència per la carn ben cuita i també sembla estesa l'evitació de productes crus, llevat de les excepcions que es comentaran a continuació. Pel que fa al grau de cocció de la carn, no s'observen diferències significatives entre col·lectius atès que hi ha consens sobre la conveniència que estiguin ben cuites. També sembla estès, si bé no és unànim, el disgust, fins i tot el rebuig obert, per la carn mig crua i sangonosa. Sovint la preferència per la carn poc feta es considera un tret identificador, que marca diferència entre la població autòctona i el col·lectiu al qual es pertany: «a vosaltres us agrada la carn crua, a nosaltres no».

Amb tot, hi ha diferències individuals dins de cada col·lectiu. Mentre que alguns manifesten de manera taxativa que no volen consumir carn poc feta, altres s'hi mostren més ben disposats dient que s'estan acostumant a les pràctiques locals. Solen ser els més joves, i majoritàriament homes, els qui es manifesten en aquest sentit¹⁰⁹. Sovint la preferència per una bona cocció de la carn s'explica per qüestions de seguretat. La carn ben cuita seria segura, mentre que la carn crua desperta desconfiança¹¹⁰.

Si bé en termes generals, els col·lectius estudiats solen preferir els aliments cuinats, aquells que ho expressen amb més contundència són les persones xineses. Entre les llatines i les marroquines el consum d'amanides —hortalisses crues— no desperta cap reserva, i algunes de les receptes llatines més emblemàtiques es basen en peix no cuinat —cebiche. En canvi, entre els xinesos les amanides a base d'hortalisses crues són molt menys acceptades per la primera generació¹¹¹. Els fills nascuts aquí, o que han arribat a Catalunya de joves, però, accepten molt més les amanides crues i, fins i tot, asseguren una notable preferència per elles.

¹⁰⁷ «El arroz no lo lavo antes de hacerlo, aunque hay gente que lo hacen. Antes lo hacíamos, pero luego aquí no. No hace falta, ¿no?» (Dona, 36 anys, Equador)

¹⁰⁸ «El cuscús, primero hay que lavarlo. Lo lavas bien y lo pones en la cuscusera. Primero lavarlo, sí. [...] Té hacemos cada día, por la mañana y por la tarde, con mucho azúcar, seis cucharadas soperas de azúcar, y la hierbabuena. El té lo lavamos bien antes, porque como es muy fuerte, para rebajarlo (...). Y la hierbabuena se lava primero bien lavada, con agua. Solo con agua, pero bien lavada. Y luego se echa. [...] Coges los pimientos y los tomates, los lavas bien y los cortas...» (Dona, 25 anys, Marroc)

¹⁰⁹ «En mi país no es costumbre la carne así con sangre, como coméis vosotros. No, no es costumbre... pero he probado, y está bueno, sí. Sí, yo puedo comer, gusta bastante.» (Home, 19 anys, Pakistan)

¹¹⁰ «Las tortillas sí me gustan, pero me gustan bien hechas. A mí todo me gusta muy hecho. No me fio de comerme una cosa casi cruda. Las carnes han de estar bien hechas, el pollo bien hervido, no me fio si no está bien hecho. Yo veo en el restaurante que la gente pide cosas poco hechas y que las pide con sangre, y yo así no me las como. Temo que esté mal cocinado y que me haga daño, digo "no, eso es que esta crudo". Tampoco lo hago muy quemado, pero quiero que esté hecho, nunca me como las cosas así, no sé. Tengo amigas que les gusta poco hecho, pero ya saben que yo no me lo como así.» (Dona, 33 anys, Equador)

¹¹¹ «Ensalada cruda, mi madre no comió nunca, aquí. Ella tiene que pasar por aceite caliente, poco aceite, pasar dos vueltas y sacar. Crudo no, dice que crudo es para los animales.» (Dona, 57 anys, Xina)



5.4. ELS PROCESSOS D'APRENTATGE SOBRE LA MANIPULACIÓ DELS ALIMENTS

Pel que fa a l'aprenentatge sobre la correcta manipulació dels aliments, cal distingir entre les dones que eren responsables de les tasques culinàries en origen, els homes que no havien cuinat mai abans d'arribar a Catalunya, les dones que no cuinaven habitualment abans de sortir del seu país, els qui s'havien format en aquesta matèria al país d'origen, per motius laborals, i els qui l'han rebuda en arribar aquí, també per raons de feina.

- **Les dones que ja cuinaven habitualment en origen arriben a Catalunya amb tot un seguit de pràctiques interioritzades i de coneixements declaratius sobre la correcta manipulació dels aliments.** Amb tot, les modificacions en el context derivades de la migració —canvis en les formes i freqüència de proveïment, major recurs a la congelació— les obliguen a adquirir noves competències i a modificar alguns comportaments. Si aquí segueixen sent responsables de les tasques culinàries, solen adquirir-les en contacte amb la població local i els transmissors preferents d'informació: els venedors. Cal tenir en compte, però, que en determinats col·lectius (sobretot el marroquí, el pakistanès i, una mica menys, el senegambià), la dona és responsable de la cuina, però no de la compra, perquè són els homes els que assumeixen aquesta tasca. En aquest cas, no hi ha comunicació directa entre el venedor i la persona responsable de la manipulació i la preparació dels aliments. Aquestes dones es solen comunicar quasi exclusivament amb altres dones originàries del seu país, amb els fills, que sí tenen un contacte més intens amb la població local, i amb els metges i mediadors, que són transmissors preferents d'informació en aquest àmbit.
- **Les dones que no eren responsables de l'alimentació en origen, i han hagut d'assumir aquestes tasques aquí,** presenten un perfil majoritari força diferent de l'anterior. **Sovint tenen un nivell de coneixement declaratiu superior —en tenir un major nivell de formació— però un bagatge escàs de pràctiques interioritzades.** En arribar a destinació han de fer un esforç d'adquisició de competències, i ho solen fer per diferents vies: demanar informació als parents en origen, compartir informació amb els qui resideixen també aquí i, si són llatins, aconseguir informació a través dels mitjans (sobretot revistes i premsa, però també ràdio i televisió). Tanmateix, cal tenir en compte de cara a dissenyar campanyes, que els mitjans que més freqüenten no són els locals (poc els estatals, gens els catalans).
- **La majoria d'homes que no viuen aquí en llars familiars no havien adquirit cap experiència culinària prèvia i es troben amb la necessitat d'aprendre'n a destinació.** Les adquireixen preguntant als familiars en origen i, en gran mesura, dels altres homes amb qui conviuen i que han estat abans més temps al nostre país o en un altre. Val a dir que és el grup en què es detecten més mancances, tant de coneixement declaratiu com de pràctiques interioritzades. No acostumen a seguir els mitjans de comunicació locals, per manca de temps i de competències lingüístiques. Els llatins que viuen en aquesta situació, tot i que no tenen problemes de comprensió de l'idioma, solen manifestar preferència pels mitjans propis o internacionals abans que els estatals i, encara menys, els catalans. Entre els homes que viuen sols no sembla que el contacte amb els metges o els mediadors tingui tant pes com entre les dones. Això probablement tingui a veure amb què un dels especialistes més visitats és el pediatre i que majoritàriament són les dones les que hi van. A més és a la consulta de pediatria on més sovint es parla de qüestions alimentàries.



L'àmbit laboral apareix també com un espai preferent d'adquisició de coneixements i d'interiorització de pràctiques, tant en origen com a destinació. Així, alguns dels entrevistats, com que al seu país treballaven en l'àmbit de la salut, havien rebut formació específica sobre aquestes qüestions. En arribar aquí, les persones que treballen en l'hostaleria són les que manifesten haver rebut indicacions en aquest sentit. En alguns casos, fins i tot, afirmen que se'ls ha donat formació específica sobre la manipulació dels aliments¹¹².

Quant a l'àmbit laboral, aprofitem per destacar que una part dels entrevistats manifesta haver de dur a la feina el menjar preparat a casa, perquè no poden tornar a casa per fer algun dels àpats diaris (dinar o sopar). Una primera consideració que apareix de manera recurrent, entre els que adopten aquesta pràctica, és que cal prendre més precaucions a l'estiu que a l'hivern. Així, en general es considera que a l'hivern no suposa cap risc endur-se el dinar o el sopar en una carmanyola de plàstic ben tapada, però que a l'estiu és millor evitar aquesta pràctica¹¹³. La unanimitat pel que fa a la necessitat d'anar amb compte a l'estiu sembla absoluta, tant entre els que s'enduen de casa plats cuinats com entre els qui s'emporten només un entrepà¹¹⁴.

Val a dir que una part dels entrevistats assegura evitar la pràctica de dur a la feina menjar preparat a casa perquè la troba poc recomanable. El principal motiu adduït és la pèrdua de sabor i de qualitat organolèptica, però també s'esmenta el risc que es faci malbé¹¹⁵.

¹¹² «El restaurante nos va una persona cada año a darnos un cursillo de manipular, nos explica lo que se tiene que hacer: cómo coger los alimentos, cuáles se pueden mezclar, cuáles no, cómo se pueden coger, cómo han de estar las manos. Una de mis cosas es que yo me lavo las manos doscientas veces, y siempre llevo una servilleta en el pantalón para secarme, que la tiro cuando la veo mojada, y luego otra. Y en mi casa hago lo mismo, cada cosa que toco me lavo las manos y lo hacemos desde siempre. Siempre nos dicen las cosas, en general, nunca a fondo todo, pero yo ya llevo seis años y la mayoría de las cosas, la manipulación, la sé hacer. Ya sé que no debo coger un bacalao y luego un huevo, porque una cosa es pescado y luego si toco el huevo lo puedo contaminar. O si es una carne y una ensalada, y cojo el bacalao y corto tomate. Como que no, he de lavarme las manos antes. Yo tengo la zona de trabajo en un tauler donde lo tengo todo y atrás mío tengo dos picas. Tenemos un aparato con jabón de hacer así, baja el jabón, me lavo las manos, saco la servilleta, me seco y ya. Allí está todo bien, muy bien montado. Y en la cocina, en la brasa, tienen la pica allá al costado, que además van y no tienen que estar, aplastan el grifo con el pie y ya. Allí lo tienen todo bien, no es porque trabaje allí, pero nunca ha habido problemas de inspección, está todo en su sitio y su orden, todo está en condiciones.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

¹¹³ «Y mi primo, como se tiene que ir a trabajar, pues yo cocino y se lo empaco. Y hago cosas que no se dañen para el otro día. Porque en verano se daña, no conviene el táper. Entonces se hacen comidas rápidas y que no se vayan a dañar.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

¹¹⁴ «Mediodía, fuera. Bocadillos. Porque es más rápido, y casi siempre tengo clase después. Peo hago bocadillos de mi tipo. Por ejemplo pongo gambas en pan de molde, gambas cocidas, quitar piel, y pan de molde. O de pescado, con pan de molde. ¡Me los hago de pescado porque no me gusta la carne! ¡Las salchichas y todo esto no me gusta nada! Y así, en casa, comida china, con pan de molde, lo hago yo. Y me lo llevo. No se me estropea, no. Porque en verano, es peligroso, pero en verano no llevo. Porque en verano hay menos clases y voy a comer a casa.» (Dona, 35 anys, Xina)

¹¹⁵ «Personas compran un kilo de carne y ponen medio kilo de lentejas. O un kilo de patatas. Y come por la noche, y luego para llevarlo para mañana al trabajo. Pero nosotros, no. Nosotros sólo comemos por la noche. Por la mañana, todos mis compañeros, por la mañana cogen bar o restaurante, un bocadillo de atún, un bocadillo de queso. Hacer comida para trabajo no, muy poco. Comida por la noche y ya está. Si guardas para mañana, no está bueno... y puede hacer daño al estómago.» (Home, 42 anys, Pakistan)



5.5. MESURES DE PRECAUCIÓ EN PRODUCTES PERCEBUTS FRÀGILS

5.5.1. Els ous

El nivell de consum d'ous presenta força diferències en funció del col·lectiu. En general, és força elevat entre la població llatina, moderat en la pakistanesa, la marroquina, la xinesa i la filipina, i molt baix en la senegambiana, tot i que també es detecten diferències individuals dins de cada col·lectiu. L'atenció prestada a l'etiquetatge i, més concretament, a la data de caducitat és, en general, baixa, sense que s'observin grans diferències entre col·lectius. Efectivament, consultar la data de caducitat dels ous sembla una pràctica poc estesa entre els col·lectius estudiats, com també sembla ser-ho entre la població local¹¹⁶.

Una part dels entrevistats afirmava mirar la data de consum preferent de tant en tant, però no de manera sistemàtica; només ho feien quan els semblava que feia dies que els havien comprat. Això sí, tots els que es fixen en aquesta informació, si s'adonen que han caducat afirmen llençar-los. Cap dels nostres informants ha declarat menjar els ous tot i veure que la data de caducitat hagués vençut¹¹⁷. Els que presten atenció a aquesta informació són els més sensibilitzats per la qüestió, amb independència del col·lectiu al qual pertanyin. A la nostra mostra només una dona xinesa, infermera en origen i filla de metges que posaven molta cura en l'alimentació, afirmava mirar la data de caducitat amb regularitat, mentre que la resta de xinesos entrevistats manifestava no fer-ho. També una dona peruana, enginyera agrònoma, deia mirar eventualment la data de caducitat quan creia que ja feia massa dies que els tenia al frigorífic. La resta de peruans entrevistats afirmaven no mirar-la.

¹¹⁶ «Los huevos en la huevera, en la nevera. ¿La fecha de caducidad de los huevos? Pues la verdad es que yo nunca lo miro. Yo sé que los compro, los destapo y los pongo allí, pero no miro la fecha de caducidad, no.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

¹¹⁷ «La fecha de caducidad sí, la miro en toda la comida, en los huevos también. Si veo que está caducado, lo tiro, lo tiro en seguida. Esto ya lo sé, si la comida está caducada no se puede comer, se tiene que tirar.» (Dona, 55 anys, Filipines)

En general es declara no guardar gaire temps els ous a casa, tenir-ne una rotació més aviat elevada, per la qual cosa no preocupa gaire la possibilitat que es puguin fer malbé ni es considera necessari estar alerta amb la caducitat. Aquesta és una consideració que sembla estendre's a tots els col·lectius estudiats^{118,119}. Fins i tot aquells qui afirmen mirar-la habitualment, en minimitzen la importància precisament per l'elevada rotació que aquest producte sembla tenir a les llars¹²⁰. Una altra consideració que apareix en relació a no fixar-se en la data de caducitat és que es té confiança en allò que es compra aquí, es pressuposa que presenta unes condicions òptimes i això fa innecessari verificar-la¹²¹.

Pel que fa al lloc on es guarden els ous, la major part afirma fer-ho al frigorífic, tot i que una part manifesta deixar-los fora, a temperatura ambient, o al frigorífic a l'estiu i fora a l'hivern¹²². Han estat majoritàriament dones peruanes les qui han manifestat deixar els ous fora de la nevera, però més que l'origen, allò que sembla comptar en aquesta pràctica és l'espai de què es disposa. A les llars compartides per diferents nuclis familiars, en què es comparteix també el frigorífic, és més freqüent que els ous es deixin fora. Aquesta pràctica s'ha observat més sovint entre persones d'origen llatí i en llars d'homes sols (pakistanesos i marroquins). Quan els hi desen, la majoria utilitzen de preferència l'espai destinat als ous. Però també en aquest cas pot ser determinant el fet d'haver de compartir la nevera, ja que en aquestes situacions és més freqüent desar els ous dins el cartró al prestatge del frigorífic que correspongui. També s'ha observat en llars compartides per homes sols que els solen deixar a qualsevol prestatge, dins el cartró en què els compren.

La pràctica de netejar els ous abans de desar-los al frigorífic és infreqüent. Amb tot, una part reduïda afirma netejar-los amb aigua i, en alguns casos, amb un fregall, abans d'utilitzar-los. Tampoc sembla estesa la pràctica de netejar-los abans de cuinar-los. En ambdós casos solen ser dones responsables de les tasques culinàries les qui afirmen fer-ho més sovint, sobretot si provenen de zones on es percebia amb més acuitat la necessitat de fer-ho, ja que s'obtenien directament de les gallines i eren més visibles les restes de brutícia. Aquestes dones havien integrat en origen la pràctica de netejar els ous i en molts casos la mantenen a destinació. La majoria, però, desa i utilitza els ous sense netejar-los prèviament.

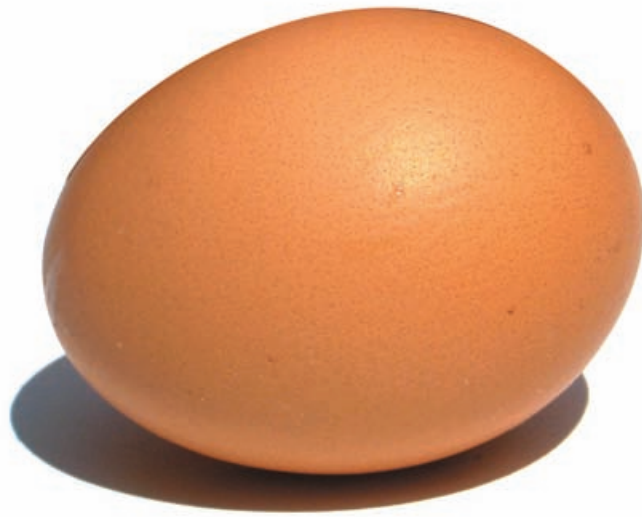
¹¹⁸ «Compro media docena, no me duran mucho. Sí, miro la caducidad, pero nunca me caducan, porque nunca me duran tanto. No, no los lavo los huevos, ya están limpios.» (Dona, 27 anys, Pakistan)

¹¹⁹ «¿Fecha de caducidad de los huevos? No, para decir la verdad, no, no lo he mirado nunca. La fecha de caducidad la miro de los yogures, pero de los huevos, nunca, nunca. No me he fijado, la verdad. Pero no los tengo muchos días en casa, no. Compro sólo media docena, cuando quiero hacer un cocido compro. O si quiero hacer un flan casero. Pero es para el momento. Me duran poco en casa, no se me pueden estropear.» (Dona, 41 anys, Senegal)

¹²⁰ «La fecha de caducidad la miro, también. A veces marcan dos semanas, pero como yo compro una cajita de doce, y somos dos... y como viene gente a comer, me duran pocos días. Tampoco da tiempo a que se pase la fecha...» (Dona, 33 anys, Ecuador)

¹²¹ «No, nunca me he fijado en la fecha de caducidad... es muy importante. A partir de hoy lo miraré, sí. Sabes qué pasa... En Francia dicen "la confianza excluye la verificación", y cuando tengo la confianza... Pero es mejor mirar la fecha de caducidad. Es importante.» (Home, 44 anys, Senegal)

¹²² «Los huevos ahora los tengo en casa fuera de la nevera, porque como hace frío, no los pongo en la nevera. En verano sí, pero me dijeron que por el frío no hacía falta. Me duran toda la semana, doce huevos me duran una semana.» (Dona, 26 anys, Perú)



Entre els col·lectius estudiats, l'ús d'ou cru en les preparacions culinàries és poc freqüent. Només han declarat utilitzar-ne, de tant en tant, per fer salses (persones d'origen filipi)¹²³, i per fer batuts (persones d'origen llatí¹²⁴ i pakistanès). L'elaboració de maionesa no és habitual entre els col·lectius estudiats, només algunes dones equatorianes han manifestat fer-ne de tant en tant. En cas de fer-ne, però, allò que es declara és consumir-la immediatament, i en cas que en sobri, es llença¹²⁵. A les llars llatines i marroquines no és infreqüent el consum d'ous passat per aigua. La preferència per les truites ben quallades o poc fetes mostra una gran diversitat individual dins de cada col·lectiu, llevat dels senegalesos, que hi manifesten un rebuig obert, fins i tot fàstic. En general, però, es pot afirmar que és la població xinesa la que expressa més sovint preferència per les truites ben quallades, seguida de la marroquina, amb menor unanimitat. Entre les persones llatines es recullen manifestacions tant en aquest sentit¹²⁶ com en el contrari. Pel que fa als ous ferrats, la major part de la mostra manifesta deixar el rovell poc quallat, sobretot membres de la comunitat marroquina i pakistanesa. El consum d'ous ferrats s'ha palesat elevat en la major part de col·lectius, però sembla baix entre el xinès. En aquest cas, però, posen ou cru a la sopa, en el moment de fer-la, i l'ou es qualla en contacte amb el líquid bullent. La cuina llatina també afegeix ou a les sopes. Els ous remenats també formen part de l'alimentació llatina¹²⁷ i pakistanesa. En alguns casos es prefereixen ben quallats, mentre que en altres es deixen menys cuits, i així es posa de manifest que es tracta més d'una preferència individual que no pas d'una característica assignable a un col·lectiu o un altre. Finalment, la major part dels col·lectius utilitzen ous com a ingredient de diferents plats guisats, en aquest cas són cuits.

En relació amb la superfície sobre la qual es trenquen els ous, en general no sembla que es prenguin precaucions concretes. Es trenquen directament al plat on se'ls ha de batre o directament a la paella, quan es vol fer un ou ferrat o una truita. Una part dels entrevistats declara trencar els ous damunt del marbre o amb un cobert. Si cau un tros de closca a la paella o dins del plat on es bat, es sol retirar i es consumeix igualment. Per separar la clara del rovell, la major part dels entrevistats manifesten trencar en dues parts la closca i abocar d'una meitat a l'altra el rovell.

¹²³ «El pescado lo hago frito, con salsa de huevo. Se tira el huevo batido, crudo, por encima del sofrito. Se tira los huevos en un bol, se baten, i cuando el sofrito ya está acabado, se tira el huevo crudo por encima. Esta salsa está buenísima con el pescado, con el atún sobre todo.» (Dona, 55 anys, Filipines)

¹²⁴ «Huevo crudo, lo tomo en jugo: puedo hacerlo con una cerveza negra, echo un huevo en la licuadora, ponga la cerveza, un poco de algarobina que se usa mucho en las ensaladas y es un líquido como la miel, se mezcla, se echa un poco de leche y ya está. Para verano puedes hacerlo con hielo y sale muy bueno y nutritivo.» (Dona, 26 anys, Perú)

¹²⁵ «La mayonesa la aprendimos a preparar en Ecuador, pongo el huevo en la licuadora, luego un poco de sal, el aceite, hasta que esté espesando que lo dejamos de poner y cuando está, lo dejamos. Le puedo agregar un poco de mostaza que está buenísimo, y a agregarle la ensaladilla... Si sobra, la tiro. No dejo la mayonesa, claro que de un huevo no sale mucho, de un huevo sale poquito.» (Dona, 36 anys, Ecuador)

¹²⁶ «En mi país se comen muchas tortillas. Me gusta que estén bien hechas. A nosotros no nos gusta nada crudo, nos gusta que esté todo bien hecho. Muy hecho. Y si lo hago duro, cuando lo hiervo, lo hiervo para que quede duro, no a medio hacer, que quede bien hecho.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

¹²⁷ «Típico de mi país, es un desayuno. Los pericos. En mi país se llama los pericos. Que eso es un desayuno que se hace mucho los domingos. Se acostumbra a hacer mucho los domingos en las casas familiares de Colombia. Que echas los huevos, picas cebolla y tomate, y salchicha, y eso lo revuelves bien revuelto, y se sirve. Que el huevo quede bien mezclado, y bien hecho... crudo no. Y esto es muy típico en Colombia, que a las nueve de la mañana te sirvan eso, con un poco de arroz y tajadas. Esto es un desayuno, y aquí también lo hacemos, a veces.» (Home, 23 anys, Colòmbia)

Un cop cuinats (en forma de truita, ous durs, cuits en guisats), els ous se solen consumir immediatament. Amb tot, si en sobren, es conserven, tant al frigorífic com fora, en funció de les consideracions sobre la temperatura ambient. Així, a l'estiu es solen guardar al frigorífic, però és més freqüent deixar-los fora a l'hivern. Cal tenir en compte que un dels plats que més sovint integren els nouvinguts —llevat dels senegambians— a la dieta és la truita de patates. De la mateixa manera que s'observa amb la població local, la idea que es pot deixar la truita de patates a temperatura ambient, si no es consumeix immediatament, és força estesa.

Pel que fa als coneixements que es tenen sobre la salmonel·losi, en general són escassos. Sovint no es sap què és ni es disposa de referències concretes de risc relacionades amb ous i aviram, o se'n tenen nocions molt imprecises¹²⁸, insuficients per orientar amb eficàcia les pràctiques. Amb tot, s'han observat algunes excepcions a aquest desconeixement generalitzat. Entre les dones filipines entrevistades, com que la major part treballen com a internes i estan al càrrec de les tasques culinàries, s'observa un nivell més elevat de coneixements sobre aquestes qüestions, ja que se'ls han donat instruccions en aquest sentit a les cases on treballen o han treballat. També part dels entrevistats que treballen en l'àmbit de l'hostaleria n'havien rebut, tot i que no sempre havia estat així, i aquesta és una qüestió que convindria tenir en compte. En qualsevol cas, treballar en un restaurant ha evidenciat ser un dels factors clau a l'hora de tenir algun coneixement sobre la salmonel·losi i de considerar que cal prendre precaucions quan es manipulen ous. A més, cal tenir en compte que els coneixements —teòrics i pràctics— adquirits al lloc de treball la major part de vegades es traslladen a l'àmbit domèstic, i que tenen un efecte multiplicador en ser adquirits per altres membres de la llar¹²⁹. Finalment, com sempre, els qui havien rebut en origen una formació relacionada amb aquestes qüestions en tenien uns coneixements més amplis. Entre els entrevistats aquests era el cas de les dones que havien treballat d'infermeres o de mestres en origen, i el del senegalès que havia treballat de bomber, feina per a la qual també havia rebut formació sanitària.

En general, la percepció de risc quan s'utilitzen ous és moderada entre els col·lectius estudiats. Bona part dels entrevistats consideraven els ous un producte menys fràgil que altres que sovint es relacionen amb riscos per a la salut, com la llet i els derivats lactis. El fet de comprar la llet crua en origen, com és el cas de les persones originàries de les zones rurals de Pakistan, Senegal, també bona de part de les del Marroc, i en menor mesura d'Amèrica Llatina, incideix en la consideració que cal prendre precaucions amb la llet. En origen la necessitat de bullir-la abans de consumir-la era percebuda imperiosa i, probablement, el baix consum d'ous crus, i el nul de carn crua, es relaciona amb la menor percepció de risc amb relació als ous.

Els criteris que s'addueixen per evitar utilitzar un ou són que la closca estigui trencada, que al trencar-lo el rovell no sigui nítid i groc i/o faci mala olor. La major part dels entrevistats —llevat dels senegambians que sovint expressen rebuig vers aquest producte— consideren que n'hi ha prou amb prendre les precaucions bàsiques. Aquestes consisteixen a rebutjar els ous que, pel seu aspecte, es perceben en mal estat¹³⁰ i a no guardar-los gaires dies a casa, tot i que, alhora afirmen que resulta infreqüent que els ous no presentin unes condicions òptimes per al consum.

¹²⁸ «Los huevos fritos las yemas las dejamos ni muy crudas ni muy hechas. Porque también entendemos que hay un bicho ahí, ¿no? Lo he escuchado, que hay un bicho en el huevo. No sé, algo he oído.» (Dona, 28 anys, Ecuador)

¹²⁹ «Lo que pasa con el huevo es lo de la salmonela. A mí, no sé, yo estas cosas me dan un poco de no sé qué. Tomo precaución y el huevo es muy delicado, no puede estar mucho tiempo fuera de la nevera, no sé qué, ha de verse si está en su buen estado, si no... Nosotros, en el restaurante, vamos con mucho cuidado. Con los huevos en el restaurante, con cuidado, porque es delicado. Y en casa solo compro los justos, seis, y comemos muy pocos, a veces por la noche una tortilla, yo prácticamente en casa no lo como, lo compro para mi hija. Y ya le he dicho a mi hija que vaya con cuidado. Los huevos siempre en la nevera, siempre. En casa nunca los dejamos fuera de la nevera... Ella ya los sabe romper y manipular, lo pica un poco y luego lo parte. Lo parte sobre el filo de la sartén. Yo le he enseñado que lo pique un poco y lo ponga. Y si cae la cáscara, que la saque... Ella ha aprendido y siempre va con mucha precaución.» (Dona, 33 anys, Ecuador)

¹³⁰ «Hay que ver si el huevo estará en mal estado. Hay que tener un poco de cuidado. Una vez fui a cuidar a una yaya y bueno, me apeteció un huevo, y para freírlo, cuando rompí el huevo, no era normal, que parecía que le querían salir unas venitas y el blanco estaba mezclado con el amarillo. Pero con los que yo compro no ha pasado todavía que esté malo el huevo. No, lo normal es que salga bien.» (Dona, 26 anys, Perú)

5.5.2. La carn

Pel que fa a la **carn**, la textura, el color i l'olor solen considerar-se indicadors fiables del seu estat. Si aquests indiquen que la carn no és prou fresca, la major part dels entrevistats asseguren no consumir-la, llençar-la si es considera necessari¹³¹. Com ja s'ha dit, abans de guardar la carn al frigorífic o al congelador, bona part dels entrevistats manifesta rentar-la amb aigua corrent o llimona. Aquesta darrera opció és adoptada sobretot en la cuina llatina, que ho justifica per raons gustatives. La pràctica de rentar la carn abans de conservar-la o cuinar-la sembla més estesa en les dones que en els homes, sense que hi hagi diferències significatives entre els informants. Una part de les informants, la major part de les quals feia ja uns anys que residia a Catalunya, afirmava haver abandonat aquesta pràctica en arribar aquí ja que els va semblar que les condicions higièniques al punt de venda ho feien menys necessari. S'han manifestat en aquest sentit sobretot marroquines i llatines.

Per trossejar la carn, i molt en particular el pollastre, que solen comprar sencer, la major part dels entrevistats afirma utilitzar una superfície de fusta, que es renta juntament amb els altres estris emprats en la preparació dels aliments. Es sol rentar amb el sabó de rentar els plats. En general, no es declaren pràctiques higièniques específiques en relació amb els ganivets i superfícies on es talla la carn. A partir dels indicadors d'olor, color i textura es sol decidir si una carn està en bon estat o no. Si es percep que s'ha fet malbé, la majoria declara que la llença. És a dir, aquest es considera que és el comportament adequat, si mes no en l'àmbit declaratiu. També apareix de manera recurrent la consideració que, per evitar riscos amb la carn, cal coure-la bé.

5.5.3. El peix

Pel que fa al **peix**, la consideració que aquest ha de ser ben fresc és generalitzada. En alguns casos, s'explica que, en arribar aquí, el peix els inspirava desconfiança, perquè els semblava que era menys fresc que en origen. Ho expressen així tot aquells qui provenen de zones costaneres, tant del Marroc, com de les Filipines, com del Senegal, com de l'Equador, que sovint estaven acostumats a comprar el peix acabar de pescar. Amb tot, la qui explica haver sentit una desconfiança inicial més intensa és una de les informants xineses, habituada, al seu país, a comprar el peix encara viu. El fet de veure que aquí es venia el peix mort li generava un fort rebuig al principi, perquè temia que no reunís les condicions idònies per a un consum sense risc. Si bé amb el temps s'hi ha acostumat, segueix posant un gran èmfasi en la conveniència de comprar peix ben fresc i de no adquirir-ne si es tenen reserves sobre la seva frescor¹³².

Ja s'ha dit abans que el peix es percep com un producte fràgil, des de la perspectiva de la conservació i que per això s'intenta consumir de seguida que es compra i no es sol guardar si en sobra —de fet, s'evita que en sobri. Pel que fa a l'anisakis és poc conegut per la major part dels entrevistats, però cal assenyalar que s'observen algunes excepcions a aquest desconeixement. En primer lloc, les dones que treballen en el servei domèstic com a internes i que s'encarreguen de la compra i la cuina a la casa on treballen (majoritàriament filipines), mostren un nivell força més elevat de coneixements. En general, coneixen l'existència del paràsit —el coneixement del terme és desigual— saben que el risc es presenta en el consum en cru, i la conveniència de congelar-lo prèviament si se li pensa donar aquest ús. Han adquirit aquest coneixement a les cases on treballen, i, com bona part de la població autòctona, a la peixateria on solen comprar.

¹³¹ »Con el olor más o menos sabes si la carne se puede comer o no. Puede ser que no pase nada, pero no es buena... Cuando tú cocinas, sientes el olor. Esta carne ya ha caducado. Entonces la tiro, claro que sí. Cuando tiene este olor, para mí está caducado.» (Home, 44 anys, Senegal)

¹³² »¡No lo compro congelado, no! ¡Lo compro fresco! Pero voy con mucho cuidado que sea muy fresco. Sabes, en China, el pescado lo compramos que está vivo. Si está muerto, no compramos. Por eso, al principio de estar aquí, yo tenía miedo de comprar pescado. Tenía miedo, porque estaba muerto, y en China no tenemos costumbre que esté muerto. Está en agua... es así. Pero luego, cuando ya conocía más, me decían que es muy fresco, no pasa nada. Ahora ya me fío. Pero voy a sitio que me conocen y me dicen si está fresco. Si no, no compro.» (Dona, 35 anys, Xina)

En segon lloc, s'observa que tenir l'hàbit o no de consumir peix cru és el factor clau a l'hora d'interioritzar la informació sobre l'anisakis. Així, s'observa que entre les dones llatinoamericanes semblen més esteses les nocions sobre l'existència de paràsits en el peix que entre les dones d'altres col·lectius, fet que probablement s'expliqui pel major consum de peix cru —marinat amb suc de llimona— entre els col·lectius llatinoamericans, en forma d'un dels seus plats més representatius: el cebiche. També en coneixia l'existència una de les informants xineses, que consumia regularment peix cru, en aquest cas en forma de sushi i sashimi. Provenia d'una regió de prop de Corea i, a la seva ciutat, hi vivien molts japonesos, que regentaven nombrosos restaurants, i per això el consum de peix cru estava força estès, a diferència de la major part de regions xineses, on és un hàbit inexistent. En aquest cas, segurament també com a conseqüència de ser consumidora de peix cru, sabia de l'existència de l'anisakis i estava assabentada de les mesures que calia prendre —concretament la necessitat de congelar prèviament el peix que es vol destinar a aquest tipus de consum¹³³. Entre les dones llatines, les que no utilitzen peix cru per elaborar el cebiche, o les que el preparen sempre amb peix congelat, semblen haver prestat molta menys atenció a aquesta informació, en no percebre-la com a rellevant per a elles¹³⁴. Tampoc és una informació rellevant per als membres dels col·lectius no consumidors de peix cru (marroquí, senegambià, pakistanès i filipí).

5.5.4. La llet i els lactis

La llet i els lactis estan revestits d'una certa percepció de risc per a una part significativa dels informants. Així, les persones d'origen senegambià manifesten adquirir preferentment llet en pols al seu país d'origen, per evitar aquests riscos¹³⁵. També apareixen consideracions sobre la necessitat de tastar la llet que s'ha tingut al frigorífic diversos dies, abans de prendre-la, per tal d'assegurar-se que no s'ha fet malbé. En general s'afirma que els envasos de llet es conserven al frigorífic un cop oberts, i que duren molt poc —un o dos dies—, però que si, per qualsevol motiu, s'allarga aquesta estada, es desconfia de l'estat de la llet i es pren la precaució d'observar-ne l'olor, el color i el gust abans de consumir-la¹³⁶. És relativament freqüent l'observació que la llet és més fràgil que no pas els iogurts, que cal prendre més precaucions en el cas de la primera que dels segons. Això no impedeix que siguin els iogurts, precisament, el producte amb el qual es vigila més atentament la informació impresa a l'etiqueta.

¹³³ «A mí no me gusta pescado congelado, mejor fresco. Pero ahora gobierno dice que es obligatorio, hay que congelar pescado. Hay que congelarlo porque ahora... puede ser que dentro del cuerpo de pescado tiene... y es peligroso para la salud. Entonces lo congelo antes de hacer sashimi, pero el sabor está mucho peor. Pero lo congelo, sí. Congelado no lo compro nunca, no. No me gusta, no tengo costumbre, tampoco.» (Dona, 35 anys, Xina)

¹³⁴ «¿Anisakis? No, no sé ¿que es? ¡Ah! Había escuchado que había un bicho en el pescado, pero no... sí, había escuchado algo, pero no me había fijado mucho... Por eso, es que no hacemos pescado crudo. Todo me gusta cocinarlo, la carne, ¡todo! Todo muy cocinado, así que esto no...» (Dona, 33 anys, Equador)

¹³⁵ «La leche la compramos en polvo, en Senegal. Nosotros utilizamos más la leche en polvo más que la leche... porque para conservar es más... no caduca.» (Home, 44 anys, Senegal)

¹³⁶ «La leche antes de ponerla al microondas siempre la pruebo, porque a veces cuando lleva dos o tres días abierta, también se estropea la leche.» (Dona, 26 anys, Perú)



Igual com s'observa amb la població autòctona, els iogurts solen ser el producte en què més es controla la data de consum preferent. La major part dels entrevistats, sense que s'observin diferències significatives entre col·lectius, manifesta mirar-la sistemàticament i la majoria declara llençar els iogurts si es sobrepassa la data inscrita a la tapa¹³⁷. Amb tot, una part dels entrevistats considera que no cal llençar els iogurts només pel fet que l'hagin superada, i que els segueixen consumint sense problemes fins a una setmana després de la data indicada¹³⁸. Addueixen que el iogurt segueix estant en bon estat, i que només cal llençar-lo si hi ha indicadors visibles que evidencien que s'ha fet malbé (canvis en l'olor, en el color i en la textura). Aquesta pràctica sol anar associada a una actitud d'intensa desaprovació del fet de llençar els aliments: aquests són molt valuosos, deixar que es facin malbé i malbaratar-los són gestos reprovables i que cal evitar. Manifesten aquesta actitud entrevistats de diferents col·lectius¹³⁹, si bé sembla més freqüent entre la població pakistanesa i xinesa que entre la llatina.

La consideració que la data de consum preferent només és indicativa i que no resulta problemàtic consumir els iogurts que hagin sobrepassat aquesta data, no sempre evita que el iogurt s'acabi llençant. Entren en joc altres consideracions, relatives als indicadors habituals (olor, textura... i, en el cas del iogurt, presència de líquid a la superfície), que poden fer que se'n desestimi finalment el consum¹⁴⁰.

No obstant això, les precaucions que es prenen amb els iogurts no necessàriament es conserven en el cas d'altres productes lactis. S'ha detectat la circulació de formatges d'elaboració casolana entre els informants sud-americans, sense que aquest fet generi consideracions al voltant de la seguretat alimentària d'aquests **formatges** ni precaucions específiques en aquest sentit. Fins i tot es recull la idea que aquests formatges es poden haver elaborat amb llet crua. Això palesa un cert desconeixement dels riscos associats a la llet que no hagi estat sotmesa a tècniques de conservació apropiades, com la pasteurització, i dels riscos que es poden generar en la manipulació casolana d'aquests productes.

¹³⁷ «La fecha de caducidad la miro, sí, eso es lo primero. A veces se ha caducado, sí, entonces lo tiro. Pero muy pocas veces. Yo no soy mucho de lácteos, pero las niñas sí. A veces compro el griego, para hacer el arroz dulce, y a veces no me doy cuenta y se me pasa. Entonces lo tiro. Pero no me pasa mucho, no. Pero lo tiro, si pasa unos días lo tiro, no me fio.» (Dona, 41 anys, Senegal)

¹³⁸ «Si se pasa de la fecha, el yogur lo aprovecho, hasta una semana, aunque dos no me atrevería. Aunque una vez me lo comí, no volveré, aunque estaba bien, que mi marido dice que me puede hacer mal. Hasta una semana los aprovecho bien.» (Dona, 36 anys, Ecuador)

¹³⁹ «No se puede tirar la comida. Para hacer un solo grano de arroz el campesino ha tenido que sudar mucho. No se puede tirar la comida. Normalmente no tiro nada, no quiero tirar nada, no está bien tirar la comida. Aunque esté caducado, no lo tiro. Normalmente no pasa nada, aunque esté caducado. Solo tiro si veo que se ha estropeado, que está podrido. Si huele mal. Pero solo porque esté caducado no lo tiro, no. No me fijo en la fecha de caducidad. Si se ha estropeado, ya se nota, y si no, no se tira.» (Dona, 28 anys, Xina)

¹⁴⁰ «El yogurt, si pasa de la caducación a tres días, se puede comer. A mí me dijeron así, pero yo abrí el otro día un yogurt y ya tenía líquido. Siempre el griego no tiene líquido, pero cuando ya se pasa, le sale un líquido arriba y ya no sirve. Estaba cinco días pasados de fecha. Lo probé pero no estaba nada mal, pero no lo comí por miedo, al final. Por el líquido.» (Dona, 26 anys, Perú)

5.5.5. Els vegetals

Les **verdures i hortalisses** no es consideren productes fràgils i per això no desperten tants recels com la carn i, sobretot el peix, però també es llencen quan es considera que estan passades. Els indicadors a partir dels quals es decideix si es poden consumir o si s'han de llençar són el color i la consistència. Si bé en general s'afirma comprar-ne les quantitats justes, per consumir-les ràpidament i que no es facin malbé, i evitar haver de llençar menjar, al llarg de les converses apareixen sempre verdures i hortalisses que, sovint, s'acaben deteriorant: tomàquets, pastanagues, bròquil, enciam... Han estat més nombrosos els entrevistats que han afirmat llençar-les¹⁴¹, si es donava aquest cas, que no pas els que han manifestat reaprofitar-les d'alguna manera (fent-ne purés, etc.).

Pel que fa a la percepció de risc en relació amb l'arròs és, en general, escassa o, fins i tot, nul·la. Tot i que probablement es tracta del producte que més sovint es conserva per a un consum diferit, no es sol considerar que exigeixi adoptar cap precaució en particular¹⁴².

Per finalitzar, hem de fer referència a la iuca, un tubercle¹⁴³ valorat i consumit per la població llatina i senegambiana, que sovint es percep com un producte delicat des del punt de vista de la conservació, perquè a casa de seguida es fa malbé. es sol guardar al frigorífic, però es considera que només aguanta tres o quatre dies, més enllà dels quals el producte es malmet¹⁴⁴. Les consideracions sobre el caràcter altament perible de la iuca han estat recurrents entre els entrevistats.

¹⁴¹ «En verdura lo que a veces se me estropea es el brócoli. A veces van pasando los días, y no lo cocino... y se me estropea. Y entonces ya lo tiro. Cuando se pone feo ya lo tiro, porque ya me da cosa... Ya no me lo comería tranquila.» (Dona, 28 anys, Ecuador)

¹⁴² «Lo que pasa con el arroz es que si tú lo preparas bien, no va tan rápido para caducar. Con este sistema lo puedes guardar tranquilamente y lo puedes comer. Es un alimento que no hay peligro para conservar.» (Home, 44 anys, Senegal)

¹⁴³ «La iuca (Manihot esculenta Crantz), coneguda també com a mandioca, és originària del tròpic sud-americà, i s'ha estès per la resta de regions tropicals. La producció es concentra a l'Àfrica i Brasil, també en són productors altres països, com Costa Rica i l'Ecuador. Després dels cereals bàsics (arròs, blat de moro i blat) es pot considerar un aliment principal per als habitants de les zones tropicals i per als migrants que viuen a zones temperades. Ara bé, la seva utilització es veu limitada pel ràpid deteriorament de l'arrel. Efectivament, les arrels de iuca són molt peribles, la qual cosa fa aconsellable la seva transformació, per exemple en farina, el fufú, molt estès a la cuina senegambiana. Actualment la major part de la iuca que es cull es consum o es ven tot just en produir-se, però es comencen a utilitzar també altres mètodes de conservació, com remullar les arrels fresques en parafina, quan aquestes s'han de destinar a l'exportació.

¹⁴⁴ «La yuca cruda no aguanta mucho, yo cuando la compro, voy con cuidado. La compré en Mercadona el otro día, se me olvidó cocinarla y a los cinco días ya estaba estropeada. No dura, la tenía en la nevera, pero se estropeó igual.» (Dona, 26 anys, Perú)



5.6. PERCEPCIONS DE LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA A CATALUNYA

Per acabar aquest apartat, també hem volgut recollir breument quines valoracions fan els nouvinguts de la seguretat alimentària a Catalunya. Convé referir-nos també a com es valoren els aliments des d'altres perspectives i, molt en particular, pel que fa a la qualitat organolèptica.

Una primera **consideració, compartida per tots els col·lectius, és que en origen els productes alimentaris són més frescos:**

- les hortalisses,
- les fruites,
- la carn, i
- el peix.

Val a dir que una part significativa dels informants ha manifestat autoproveir-se¹⁴⁵, en origen, de bona part de productes, o adquirir-los directament als productors. La idea que el circuit que va del camp a la taula és molt més curt que a Catalunya apareix de manera recurrent, juntament amb l'afirmació que, per aquest motiu, els productes són molt més frescos en origen que no pas aquí¹⁴⁶. Pel fet de ser més frescos, també està molt estesa la percepció que són més saborosos, que tenen una qualitat organolèptica superior¹⁴⁷. El fet que es consideri que aquí els productes no són frescos o que no ho són tant com al país d'origen, sembla generar una certa desconfiança en part dels entrevistats¹⁴⁸.

¹⁴⁵ «En mi país el huevo no lo compro, lo saco de mis propias gallinas. Yo vivo en el campo. Tengo mis gallinas, no necesito comprar los huevos.» (Dona, 26 anys, Perú)

¹⁴⁶ «El pescado aquí es un poco... como que ya lo tienen de días. No está tan fresco cuando lo compran. Cuando estoy en mi trabajo siempre hago las compras, voy al Mercadona, y no lo encuentro tan fresco, lo encuentro siempre ya... Donde se puede encontrar un poco más fresco es en una pescadería que sé yo, que está más reciente, pero casi nunca encuentro un pescado fresco. En Perú sí, tengo la costa cerca, allí hay buen pescado. La carne, hay que verlo bien para comprar, hay bandejas que ya están como que toman un poco de color, que ya tiene días, pero otras están buenas. Cuando se va a comprar a la carnicería hay que tener suerte para comprar la carne. Ya voy cambiando cuatro carnicerías por mes y no hay manera de encontrar carne fresca. Yo siempre digo que me den la más fresca, a veces hago pedidos y me mandan una carne ya con días, uno se da cuenta de que esa carne no es fresca, y tengo que cambiar, porque si no... Pienso que están mucho tiempo, me vienen carnes cortadas que me mandan. Allí yo mayormente compro, pero un animal se mata a las dieciséis horas, el cerdo, y al día siguiente se vende todo, porque todo de cada uno va al pueblo y se reparte a cada carnicería, matan, y al día siguiente ya se puede comprar y comer. Incluso el mismo día. Y el pescado voy al muelle y lo compro allí.» (Dona, 26 anys, Perú)

¹⁴⁷ «En Pakistán sí que la carne es muy diferente, sobre todo el pollo, tiene un sabor mucho mejor. Los pollos son casi de casa. Hay muchos sitios que la gente tiene animales en casa, y claro es fresco. Y verdura también. Verdura de Pakistán aquí en España no hay. En tienda pakistani muy poco, y alguna vez que llega, es carísimo. La verdura Sí que es muy diferente, verdura pakistani es mucho más sabrosa.» (Dona, 27 anys, Pakistan)

¹⁴⁸ «La calidad de los productos en España me parece buena. Más o menos, solamente que no confío mucho... yo no sé cuántos días... matan el pollo, y no se cuántos días tardan hasta que lo compran. La carne... Por eso para mí la fecha de caducidad es muy importante. Esto es lo único que aquí... dura poco. Nosotros sabes que matamos ahora un cordero y lo comemos ahora y ya está. Y podemos comprar, en la casa, pero la que compramos es fresca. Lo que compramos aquí... no sé cuanto tiempo... no sé. El gusto de la carne, del pollo, no es como el de nosotros. Esto es lo que no confío mucho.» (Home, 44 anys, Senegal)



Al costat de la consideració que al país d'origen els productes alimentaris són més saborosos, n'apareix sovint una altra, no tan positiva: la cuina pròpia és excessivament pesada, afarta en excés, és massa greixosa, etc. Per als qui sostenen aquesta opinió, l'alimentació aquí seria més saludable¹⁴⁹, tot i que no tan bona. Una part dels entrevistats, sobretot dones, ha manifestat interès per la informació nutricional que ha rebut aquí, per diferents vies. Programes televisius com Saber Vivir i les revistes que inclouen receptes i consells dietètics, en són les fonts que més s'assenyalen¹⁵⁰, sobretot per part de dones llatines, que no tenen limitacions lingüístiques a l'hora d'accedir a aquests continguts, com sí que poden tenir membres d'altres col·lectius. L'interès per aquest tipus d'informació sovint acompanyat d'una revisió de les pautes alimentàries a què s'estava acostumat, en alguns casos condueix a modificar-les més o menys profundament¹⁵¹.

Val a dir que aquestes opinions no són ni de bon tros unànimes, i que bona part dels entrevistats té una visió força negativa de les pautes alimentàries dels catalans¹⁵². La consideració que aquí es menja poca quantitat apareix amb força freqüència, de la mateixa manera que és recurrent la consideració que s'abusa dels precuinats i dels fregits.

Finalment, i pel que fa a la percepció de la seguretat alimentària, la major part dels entrevistats considera que els controls són més exhaustius aquí que al país d'origen, i que les condicions higièniques en la manipulació són també superiors. Per tant, la gran majoria comparteix la sensació que els productes que es poden adquirir en els establiments catalans compleixen tots els requisits de seguretat és àmpliament compartida.

¹⁴⁹ «Mi madre 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 lo de mi país ¡me siento superllena!» (Dona, 27 anys, Pakistan)

¹⁵⁰ «Veo Saber vivir por las mañanas. Saber vivir me gusta por ver diferentes médicos de la piel, el de la vista, bueno, de todo, y de la comida... Mirar esas cosas ayudan para los hijos, y esto, orienta, y de las grasas, la leche, eso. No había visto nada de esto en Ecuador, hay otro tipo de programas, así no... Prensa leo la gratuita. Por lo general cojo el tren y ya te van dando 20 minutos, Metro, ADN y me gusta leer mucho esto de la prensa. La consigo cada día... Me suelo leer la Vanguardia, El Periodico en las casas... De alimentación encuentro cosas en Pronto, me gusta eso que las señoras me dejan mirarlas, y siempre me fijo en las recetas de la comida de la parte de atrás. La revista Pronto me gusta mucho porque hay muchos consejos de la comida, de lo que hay que comer para el colesterol, la hipertensión, etc., y alguna cosa va quedando. Yo no tengo problemas de salud, como no sea sobrepeso... Mi madre tiene colesterol, pero vive en otra casa. Igual me fijo en las cosas también por ella, para decirle qué ha de hacer.» (Dona, 36 anys, Ecuador)

¹⁵¹ «En Ecuador comemos lentejas, pero siempre con el arroz. A toda la comida acompañamos de arroz y aquí a lo largo de vivir aquí te acoplas y vas viendo que combinamos mal. Allá arroz con pasta, carbohidratos muchos, yo todo le echo la culpa porque comemos mal según lo que yo miro en la TV, es que comemos mal... Mezclar carbohidratos no, aprendí un plato para las lentejas para los niños si no quieren comer verdura, que lleva calabacín, calabaza y todo esto... Por ejemplo, a la pasta ya no le pongo el arroz. Si acaso un bistec o algo, un pollo, igual el pollo en Ecuador mucho frito, mucho rebozado y todo esto, y ahora a la plancha. Nos vamos acoplando y lo vamos viendo. Allá consumimos mucho aceite de girasol y aquí hemos aprendido de oliva. Algunas comidas las hacemos con girasol, pero la mayoría de oliva. Ya le digo, antes era mucho arroz, igual que el arroz combinado con patatas...» (Dona, 36 anys, Ecuador)

¹⁵² «Yo trato de alimentarme como estoy acostumbrada, pero los españoles no se alimentan bien. Comen mucha comida enlatada, comen muy poco, hombres y mujeres, donde trabajo por ejemplo, y toman mucho café que es muy dañino, y mucho cigarro, que los chavales fuman mucho. Y muchas frituras...» (Dona, 26 anys, Perú)