

50 años de evolución de la alimentación en Cataluña

Descubre cómo ha cambiado
nuestra forma de comer en el
último medio siglo



mercabarna

50 AÑOS

Mercabarna celebra este 2017 el 50º aniversario de su fundación.

En estos años se ha convertido en un equipamiento indispensable para el mantenimiento de nuestra dieta mediterránea, del modelo de comercio de proximidad y, en definitiva, del sector agroalimentario catalán.

Las más de 700 empresas instaladas en Mercabarna han vivido en primera persona la evolución de la alimentación en este medio siglo, y han tenido que adaptarse a las nuevas necesidades del comercio y de los consumidores: con más variedad de productos, nuevos formatos, innovaciones en el envasado, etc.

La experiencia acumulada nos ha servido para realizar un estudio, en colaboración con la Fundación Alicia, que repasa nuestros hábitos de alimentación desde los años 70 del siglo pasado hasta la actualidad.

El recetario que tienes en tus manos sirve como resumen de este estudio y explica cómo ha evolucionado nuestra forma de comer mediante las recetas caseras y de alta cocina más icónicas de las últimas cinco décadas.

Os animamos a probarlas y a (re)descubrir los sabores que forman parte de nuestra vida y de nuestra cocina. ¡Buen provecho!



mercabarna

DÉCADA 1970

Una buena *carn d'olla* a la catalana



Ingredientes para 4 personas

- 250 g de carne de cordero o buey
- 1 hueso de caña o un trozo de oreja de cerdo
- 1 trozo de panceta
- 1 molleja, cuello o cualquier otra parte de la gallina
- 100 g de garbanzos
- Col verde
- Apio
- Patatas
- Butifarra blanca o negra
- Rancio de cerdo
- Arroz o pasta
- Sal y pimienta

Para la pilota

- 300 g de carne magra picada de cordero o de cerdo
- Ajo y perejil fresco
- Canela
- 1 huevo
- Miga de pan blanco

Elaboración

1. Lavar las carnes y ponerlas en una olla con los garbanzos y agua. Añadir sal y dejar hervir entre dos y tres horas.
2. Para hacer la *pilota*, mezclar la carne con el ajo y perejil picados y la canela. Añadir el huevo y la miga de pan. Salpimentar y dar forma alargada o redonda. Enharinar.
3. Añadir la *pilota* a la olla junto con la col, el apio, las patatas, la morcilla y el tocino enharinado. Hervir durante una hora.
4. Escurrir el caldo y hervir la pasta o el arroz.
5. Servir la sopa, por un lado, con parte de las legumbres y verduras de cocción, y las carnes y el resto de verduras y legumbres en una bandeja aparte.

Basada en la receta de "La Teca", de Ignasi Domènech

Mientras en el restaurante...

El plato estrella era el **cóctel de gambas**.

¿Quieres recordar esta receta?

mercabarna.es/receptes50aniversari



50 AÑOS



mercabarna

DÉCADA 1970

¿Qué pasaba en nuestra sociedad?

Es un momento de fuerte transformación social y económica. La ola migratoria entre 1950 y 1975 aumenta la población en Cataluña en 2,5 millones de habitantes, que vienen de otros lugares de España. A la vez, hay un gran éxodo del campo hacia zonas urbanas.

Con el final de la dictadura franquista, se acelera la modernización del país. La mujer se incorpora al mercado de trabajo y empiezan a cambiar los roles sociales y las estructuras familiares tradicionales.

¿Cuál era el entorno alimentario?

La alimentación es el principal gasto de las familias, al que destinan de media un 38% del presupuesto familiar.

Con la incorporación de la mujer al mercado laboral se empieza a romper la transmisión del conocimiento de la cocina entre generaciones.

Comienza la preocupación por la salud a través de la alimentación. Se abandona la idea tradicional que asocia sobrepeso con buena salud y comienza la promoción del consumo de pescado fresco.

Se consolida el concepto de seguridad alimentaria y comienza el control.

¿Sabías que...

Durante esta década se generalizan los comedores escolares?

¿Qué comíamos?

Se empiezan a alargar las temporadas de frutas y verduras gracias a las mejoras agrícolas y logísticas.

Llegan nuevos productos venidos en avión de lugares lejanos. Kiwis de Nueva Zelanda, endibias belgas, aguacates de América... y ipiña fresca de las Azores!

El consumo de carne se dispara, pasando de 22 kg a 46 kg por persona al año. El consumo de ternera crece y desplaza la tradicional preferencia por el cordero.

Llegan los primeros ingredientes congelados y los primeros alimentos precocinados.

¿Sabías que...

La piña fresca era una rareza ya que aquí siempre se había comido en lata?



mercabarna

DÉCADA 1980

Macarrones con atún de lata



Ingredientes para 4 personas

- 350 g de macarrones
- 1 lata pequeña de atún al natural
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 3 tomates grandes maduros
- 30 g de mantequilla
- ½ vaso de vino blanco
- 50 g de queso rallado
- Hierbas aromáticas
- Sal

Elaboración

1. Hervir los macarrones en agua y enfriarlos.
2. Calentar el aceite e incorporar el ajo y la cebolla picados. Dejar cocer hasta que sean transparentes.
3. Pelar los tomates, trocear y quitar las semillas. Añadir al sofrito.
4. Incorporar el vino, el azúcar, la sal y las hierbas aromáticas y dejar cocer unos 15 minutos.
5. Poner los macarrones dentro de la salsa y añadir la mantequilla, el queso y el atún en trozos. Remover y servir.

Basada en la receta de "1080 recetas de cocina", de Simone Ortega

Mientras en el restaurante...

Los más gourmets pedían el **entrecot o el filete a la pimienta verde**.

Revive lo que hoy ya es un clásico.

mercabarna.es/receptes50aniversari



DÉCADA 1980

¿Qué pasaba en nuestra sociedad?

Se consolida el Estado del Bienestar y se generaliza el acceso a la cultura, el ocio, la sanidad y la enseñanza. Es, por tanto, una época de bonanza económica y de progreso social.

En 1986 España entra en la Comunidad Económica Europea (CEE), abriéndose al mercado global y facilitando el comercio de alimentos desde los principales mercados europeos.

¿Cuál era el entorno alimentario?

La partida de presupuesto familiar media destinada a la alimentación baja hasta un 30,7 %.

Se consolidan las guías alimentarias como herramienta educativa.

La preocupación creciente por la salud, el colesterol y la obesidad está en el punto de mira.

Se vive una situación de alerta por diversas intoxicaciones alimentarias. Uno de los casos más sonados fue el provocado por el aceite de colza.

¿Sabías que...

A finales de la década comienza la promoción de la dieta mediterránea, con la intención de recuperar los productos tradicionales?

¿Qué comíamos?

Se normaliza la importación y exportación de productos a nivel internacional y lo que era exótico pasa a ser habitual en los hogares.

Se rompe la estacionalidad de verduras y frutas, ya que cuando están fuera de temporada en nuestro país, se pueden traer de otros lugares con climas diferentes. Estos productos se denominan de contra estación.

Se popularizan algunos alimentos que antes eran más exclusivos, como el salmón ahumado o el foie de pato y de ganso.

Irrumpen los productos *light*, sin azúcar o bajos en calorías, relacionados con un concepto estético de la dieta.

¿Sabías que...

Con la llegada de las grandes superficies y el autoservicio, los clientes empiezan a tocar las frutas para comprobar su estado de maduración? Esto hace que cada vez se cosechen más verdes para aguantar más tiempo en el punto de venta.



mercabarna

DÉCADA 1990

Salmón en papillote



Ingredientes para 4 personas

- 4 rodajas de salmón
 - 1 patata
 - 1 calabacín
 - 2 puerros
 - 1 cebolleta
 - 100 ml de vino blanco
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal, pimienta y perejil
- Para la salsa tártara*
- 2 huevos
 - 2 pepinos en vinagre
 - 1 cucharada de alcaparras
 - 1 cebolleta
 - Vinagre
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal
 - Perejil picado

Elaboración

1. Para hacer la mayonesa poner un huevo, un buen chorro de aceite, un chorro de vinagre y un poco de sal en el vaso de la batidora. Batir con la batidora de mano inmóvil al fondo. Una vez empiece a emulsionar, ir moviendo la batidora de arriba a abajo. Reservar.
2. Cocer el otro huevo en agua con sal durante 10 minutos. Enfriar, pelar y picar. Mezclar con la mayonesa y las alcaparras, las cebolletas y los pepinillos picados. Añadir perejil picado, remover y reservar. Ya tenemos la salsa tártara.
3. Precalentar el horno a 190°C.
4. Pelar la patata y cortarla con la mandolina en láminas finas. Cortar igual el calabacín con piel. Cotrtar los puerros y la cebolleta en juliana.
5. Cortar cuatro trozos de papel de aluminio. En cada trozo poner una capa de patata, una de calabacín, los puerros y las cebollas tiernas y encima de todo el salmón. Salpimentar y rociar con aceite y un chorrito de vino blanco. Cerrar los paquetes por todos los lados y hornear a 190º durante 15 minutos o hasta que se hinchen.
6. Abrir los paquetes y servir el contenido con la salsa tártara.

Basada en la receta de Karlos Arguiñano

Mientras en el restaurante...

Se populariza el **carpaccio de ternera**.

Una receta fácil y rápida.

mercabarna.es/receptes50aniversari



50 AÑOS



mercabarna

DÉCADA 1990

¿Qué pasaba en nuestra sociedad?

Los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992 hacen que la ciudad se abra al mundo y que se incremente el número de visitantes. El mismo año, el Ayuntamiento crea el Instituto Municipal de Mercados de Barcelona (IMMB).

Debido a los cambios sociales de las décadas anteriores, se retrasa la edad de emancipación de los jóvenes y, en consecuencia, la edad en que las parejas tienen hijos. Esto tendrá efectos en la organización de las familias y los hábitos de consumo.

Con el tratado de Maastricht, se define la salud como algo prioritario y se unifican las leyes de alimentación de los diferentes países de Europa.

¿Cuál era el entorno alimentario?

Las recomendaciones alimentarias por parte de la administración, las empresas y las instituciones tienen mucha presencia en los medios. Objetivo prioritario: fomentar la salud.

La ciencia investiga las relaciones de causa-efecto entre la presencia de enfermedades y el consumo de ciertos alimentos.

Se incrementa el culto al cuerpo con la idealización de un busto delgado y esbelto.

¿Sabías que...

La alta cocina catalana adquiere en esta década un carácter propio que destaca por la innovación y empieza a tener renombre internacional?

¿Qué comíamos?

Mejora la calidad y la seguridad de la comida gracias a los avances en el transporte y la conservación de los alimentos.

Cada vez hay más variedad de productos precocinados y congelados, y su consumo aumenta y se consolida.

Llega pescado de todo el mundo en pocos días desde el momento de su pesca. Crece el consumo de salmón.

Llega la banana y comienza la competencia con el plátano de Canarias. Se importan frutas exóticas como los mangos y las papayas.

¿Sabías que...

En 1992, un 14 % de los hogares españoles tenían microondas y un 8 % aspiraba a comprarlo?



mercabarna

DÉCADA 2000

Salsa romesco para *calçots*



Ingredientes para 4 personas

- 4 tomates maduros asados
- 2 dientes de ajo asados
- 1 ñora
- 50 g de avellanas tostadas
- 50 g de almendras tostadas
- 2 rebanadas de pan frito
- 1 taza de vinagre de jerez
- ½ litro de aceite de oliva

Elaboración

1. Remojar la ñora en medio vaso de agua durante 1 hora. Pasado este tiempo raspar la pulpa con una cucharilla y reservar.
2. Quitar la piel y las semillas de los tomates, pelar los ajos, las almendras y las avellanas.
3. Poner todos los ingredientes excepto el aceite en un recipiente y triturarlos con la batidora de mano. Dejar reposar durante unas horas en la nevera.
4. Volver a triturar con la batidora de mano y añadir poco a poco el aceite de oliva. Rectificar de sal.

Basada en la receta de "La cuina de la Barceloneta", de Quim Marquès.

Mientras en el restaurante...

Se empezaron a presentar alimentos bajo la sorprendente técnica de la esferificación. ¿Te atreves con los 872/**raviolis esféricos de guisantes a la menta** de El Bulli?
mercabarna.es/receptes50aniversari



DÉCADA 2000

¿Qué pasaba en nuestra sociedad?

El nuevo milenio comienza con un *boom* económico y con la entrada en funcionamiento del euro, que conlleva una subida generalizada de los precios en nuestro país. Asimismo, Cataluña recibe una gran entrada de migración extranjera. Entre el 2000 y el 2012, la población catalana aumenta en aproximadamente 1 millón de habitantes.

En 2008 estalla una fuerte crisis económica que tendrá graves efectos en los hábitos de consumo y en la forma cómo entendemos la comida en adelante.

¿Cuál era el entorno alimentario?

Las recomendaciones alimentarias ya no hablan de alimentos buenos y malos, sino de dietas correctas o incorrectas.

La alteración de la alimentación para fines estéticos en muchos casos lleva a dietas extremas y trastornos alimentarios. Las alarmas alimentarias, como el caso de las vacas locas, se diversifican y se amplifican debido a internet.

A partir de 2008, el precio pasa a ser uno de los principales motivos de compra y proliferan las marcas blancas y los supermercados de bajo coste.

Los formatos de venta se vuelven más pequeños y aumentan los productos "monodosis", con el consecuente aumento de la generación de residuos.

¿Sabías que...

Con la crisis se aumentó un 10 % el tiempo destinado a la compra como estrategia de ahorro?

¿Qué comíamos?

El consumo de carne llega al tope de 119 kg por persona y año respecto a los 22 kg que se consumían en 1961. El de legumbres cae de 20 g por persona y día a 12 g.

Los productos elaborados cogen fuerza. Congelados y precocinados se normalizan como productos de consumo habitual. La lechuga limpia y en bolsa se extiende por todas partes.

Con la llegada masiva de inmigrantes, entran productos como la yuca y el plátano macho, y repunta el consumo de casquería. Se popularizan las cocinas étnicas, en el restaurante y en casa. Se extiende el consumo de alimentos funcionales. Aquellos que incorporan algún elemento que promete beneficios para la salud (Omega-3, antioxidantes, bífidos, etc.).

¿Sabías que...

En esta década se da el gran *boom* en el consumo de *calçots*? A pesar de parecer una costumbre muy arraigada, se trata de un fenómeno bastante reciente.



mercabarna

DÉCADA 2010

Tortilla de patata sin huevo



Ingredientes para 4 personas

- 200 g de nata líquida
- 200 g de agua
- 1 cucharadita de café de azafrán tostado
- Sal
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- 2 g de agar-agar

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas y la cebolla en láminas finas y freír en aceite de oliva hasta que estén doradas. Salarlas. Una vez hecho, escurrir en un colador.
2. Llevar la nata, el agua y el azafrán a ebullición. Parar el fuego y dejar infusionar unos 10 minutos para que coja color y sabor. Poner a punto de sal.
3. Poner la patata en un molde o en una sartén.
4. Poner en un cazo el líquido (250 g) y añadir el agar-agar. Llevar a ebullición sin dejar de batir.
5. Poner este líquido en el molde o sartén, mezclar bien para que no quede aire y dejar cuajar a temperatura ambiente (15 min) o en la nevera.
6. Una vez haya cuajado, desmoldar con cuidado, cortarla y servir.
7. Se puede comer fría o calentar en el microondas 20-25 segundos hasta que esté tibia.

Receta de Fundación Alicia

Mientras en el restaurante...

Llega un plato asiático muy apreciado: el **ramen**. ¡Prepara esta receta centenaria en tu cocina!

mercabarna.es/receptes50aniversari



mercabarna

DÉCADA 2010

¿Qué pasa en nuestra sociedad?

Barcelona se convierte en una ciudad de referencia para el turismo internacional y se consolida como capital cosmopolita del sur de Europa. Aunque la crisis no se puede dar por superada, la situación económica presenta algunos indicios de mejora y esto afecta a los hábitos de consumo alimentario.

Con la era de internet plenamente consolidada, los modelos de compra y de gestión de la alimentación, así como las modas y las preferencias, cambian a una velocidad vertiginosa.

¿Cuál es el entorno alimentario?

El presupuesto familiar destinado a la alimentación se sitúa por debajo del 15 % del gasto doméstico. El más bajo de la historia. Se recupera el comercio de carácter familiar y de barrio, actualmente regentado mayoritariamente por personas recién llegadas.

Se instaura el fenómeno *foodie* y el gusto por las tendencias: productos y platos como el ceviche, la salsa sriracha o el ramen. Y otros como el hummus o las tortillas mexicanas.

Las dietas de moda se vuelven más complejas, como la "detox", la "paleodieta" o la dieta voluntaria sin gluten.

Cada vez hay más particularismos alimenticios, ya sea por motivos de salud -alergias e intolerancias- o por motivos de conciencia -veganismo, flexitarianismo o crudivorismo-.

¿Sabías que...

La gente cada vez dedica menos tiempo a la cocina? 7,9 horas semanales, las mujeres; y 5,6 horas semanales, los hombres.

¿Qué comemos?

Aumenta la preocupación por la sostenibilidad: se valoran más los productos de proximidad y los alimentos ecológicos, que tienen menos impacto en el medio ambiente. También las variedades locales, para preservar la biodiversidad.

Las modas y las tendencias alimentarias provocan fuertes crecimientos de demanda de productos concretos, como por ejemplo el aguacate, la quinoa o la col kale.

Aumenta y se consolida el consumo de productos precocinados. En algunos casos, como los caldos o las croquetas, superando los de elaboración casera.

El consumo de carne baja hasta 93 kg por persona y año.

Se popularizan los llamados superalimentos: ingredientes que de manera natural tienen propiedades potencialmente beneficiosas para la salud.

¿Sabías que...

El consumo de pan por persona y año en España ha disminuido de 134 kg en 1964 a 36 kg en 2012?



mercabarna

EL FUTURO

Hoy, todos tenemos ante nosotros un gran reto en cuanto a la alimentación: la gestión consciente de la comida.

Alimentación consciente también es tener en cuenta el impacto de lo que comemos en términos de sostenibilidad. Desde reducir el desperdicio de alimentos en casa o minimizar los residuos de embalaje, hasta tener en cuenta las condiciones de trabajo de las personas que han producido estos alimentos.

Pero, sobre todo, cada uno debe aprender a gestionar la propia alimentación de manera equilibrada y saludable. Apostando, siempre que sea posible, por ingredientes frescos y de calidad. Fomentando el gusto por la variedad y educando a los más pequeños de casa para que aprendan a disfrutar de la cocina y del momento de comer.

En el futuro, por lo tanto, la alimentación deberá ser mejor, más sana y más sostenible. Para conseguirlo, es clave tomar decisiones conscientes y responsables a la hora de elegir lo que comemos. El futuro de la alimentación está en nuestras manos.



mercabarna



mercabarna

50 AÑOS

Síguenos en
facebook.com/mercabarnabarcelona