

LA LLET AL SEGLE XIX: DE MEDECINA A ALIMENT

Joan Ràfols i Casamada

Resum

La llet no ha estat de sempre, com podria fer-nos creure equivocadament l'extrapolació del consum actual al d'èpoques més reculades en el temps, un producte alimentari usual i habitual per part de la gran massa de consumidors. Durant segles, molts segles, a les nostres àrees mediterrànies la llet ha tingut bàsicament un ús mèdic, i s'ha fet servir per curar, o intentar curar, malalties diverses i nombroses. És a la segona meitat del segle XIX quan comença a establir-se un cert consum alimentari de la llet que, a poc a poc, va creixent fins a arribar a l'actualitat, que es troba al voltant dels cent litres per persona i any. Les raons del canvi no estan clares, i són difícils d'esbrinar. En el present treball es proposen un parell d'hipòtesis que intenten explicar el perquè d'aquest canvi.

Introducció

Per començar, semblen imprescindibles unes paraules per explicar —i justificar— perquè en aquest simposi sobre «Ramaderia, veterinària i consum de carn als Països Catalans (s. XIV-XIX)» s'hi inclou una ponència que té com objecte la llet. En aquest sentit, i en primer lloc, s'ha de recordar que sense llet no hi hauria carn, i ens referim òbviament a la carn dels mamífers, deixant de banda altres carns com la de les aus, la d'alguns amfibis —qui no ha menjat alguna vegada cuixes de granota?—, i la rèptils, com llangardaixos, serps o cocodrils. I diem que sense llet no hi hauria carn perquè la llet és el primer aliment, imprescindible en l'ordre naturals, dels mamífers nounats. En això els humans en som un bon exemple: si la mare no pot alletar el seu nadó, per malaltia o pel que sigui, tot són problemes. Abans, la solució eren les dides, i ara, les llets maternitzades, que mai no són tan bones com la llet de dona i encara menys com la de la pròpia mare, que és, en condicions normals, l'òptima.

Hi ha encara un altre fet que explica i justifica aquesta inclusió de la llet al temari del simposi: així com a la cervesa se la coneix, històricament, com el «pa líquid»,¹ i així se l'anomena a vegades, també de la llet alguns autors en diuen la «carn líquida», assimilant-la, per la seva paradoxal similitud —tampoc és, però, que sigui tan extraordinàriament coincident— a la pròpia carn sòlida. Si més no, així l'anomena un popular metge nord-americà,

1. L'expressió de «pa líquid» aplicada a la cervesa sembla que ve de molt antic. Els italians són especialment aficionats a utilitzar-la, però també ha estat d'ús habitual pels anglosaxons. Pel que sabem ja s'usava a l'època del rei britànic Enric VIII, i ha servit, en anglès, (Liquid Bread), per donar nom a una pel·lícula antiprohibició que es va fer als Estats Units durant l'època de la llei seca.

John A. McDougall,² especialitzat en nutrició humana i autor de diversos llibres sobre alimentació i salut.

S'ha de dir també, i cal tenir-ho molt en compte, que els estudis de l'evolució del consum de llet s'han de fer necessàriament des d'una òptica temporal i eminentment geogràfica.³ Els resultats aconseguits en la recerca en una determinada població i en un determinat moment no són en absolut extrapolables a unes altres condicions i circumstàncies. Com sempre que s'estudien els comportaments alimentaris d'un determinat grup en un determinat moment, s'ha de tenir ben clar que existeixen les cultures alimentàries que, si bé és cert que evolucionen amb el temps, també ho és que ho fan amb una lentitud que gairebé podríem qualificar de geològica. Ara, però, a l'època de l'Internet, de la televisió i de la popularització de les vacances als llocs més exòtics del planeta, entre d'altres coses, sembla que la transferència dels diversos comportaments alimentaris s'accelera i agilita fins a límits que eren inimaginables quan encara no estaven disponibles les noves tecnologies de la informació i de la comunicació.

Fetes aquestes breus consideracions prèvies haurem de veure com va anar el canvi que s'anuncia al títol, és a dir, el pas de la llet de medicina a aliment, i què és el que en diuen els que van ser testimonis presencials dels fets.

Testimonis del canvi

D'entre els diversos testimonis escrits que disposem, en destaquem especialment dos, escollits per la rellevància dels seus autors que, a més de ser persones populars i conegudes, van ser també individus prestigiosos i de reconeguda fama en el llarg exercici de les seves professions.

El primer testimoni es refereix a les explicacions que la senyora Maria Vilar i Colom, filla de Mont-ras, a l'Empordà, donà a un net seu, que, afortunadament per a nosaltres,

2. La referència d'aquest autor l'hem trobada navegant per Internet, en un full que fa una organització anomenada PETA (People for the Ethical Treatment of Animals). El títol del full en qüestió és: «Milk: A Cruel and Unhealthy Product» (<http://www.peta-online.org/mc/facts/fsveg8.html>). Acudint als buscadors, es troba fàcilment molta més informació sobre la seva obra, les seves publicacions i les seves activitats de divulgació.

3. Per a una informació més amplia sobre aquests temes relacionats amb el consum i el proveïment de llet a Barcelona, es poden consultar els següents treballs de l'autor: RÀFOLS, J. (1994), «Barcelona, deu anys sense vaques», *La Veu del Carrer*, núm. De maig, p. 18; RÀFOLS, J. (1997), «La producció de llet: un futur incert?», *Quaderns Agraris*, núm. 21, p. 63-72; RÀFOLS, J. (1998 a), «L'evolució del consum de llet a Barcelona, segles XIX i XX. Causes, factors i circumstàncies connexes». In BLANES, G. I GARRIGÓS, L. (coord.) *Trobades d'Història de la Ciència i de la Tècnica*. Alcoi-Barcelona, Societat Catalana d'Història de la Ciència i de la Tècnica, p. 423-428; RÀFOLS, J. (1998 b), «El abastecimiento de leche en Barcelona: de las vaquerías urbanas a las grandes superficies comerciales». In CAPEL, H. i LINTEAU, P. A. (coord.) *Barcelona-Montreal. Desarrollo urbano comparado*. Barcelona, Publicacions de la Universitat de Barcelona, p. 285-298; RÀFOLS, J. (2000), «La innovació tecnològica como factor de reubicación de la producción láctea». *GeoCrítica* (revista virtual de la Universitat de Barcelona) (<http://www.ub.es/rafol.htm>) 14 p.; RÀFOLS, J. «Criteris de qualitat de la llet consumida a Barcelona, segles XIX i XX». In *Actes de les V Trobades d'Història de la Ciència i de la Tècnica* (Tortosa, desembre de 1998) (En publicació).

resulta que era en Josep Pla, el qual va saber recollir la història a *El Quadern Gris*,⁴ el primer dels seus dietaris. A través de la seva lectura coneixem alguns dels fets de la vida de l'àvia paterna —l'àvia Marieta, en el llenguatge familiar— que sent germana d'un metge establert a Barcelona concretament a la Barceloneta, visqué a la Ciutat Comtal durant uns quants anys de la seva joventut; així ho relata el seu nét: «entre els anys 60 i 70 dels segles passat... [i] ... per casar-se amb el meu avi [escriu Pla des de Llofriu], Marieta Vilar vingué de Barcelona a l'època de la segona (sic) guerra carlina».

Pel que és deduïble, l'àvia Marieta devia d'anar a passar, de tant en tant, alguna temporada a Barcelona. en Josep Pla escriu, el 16 de febrer del 1919, el següent:

L'àvia Marieta és encara ací; però, segons diu, no hi està pas gaire bé. Treta del carrer Estret i privada de poder anar cada dia al mas amb el cistellet, es troba desplaçada.

—A Barcelona —em diu—, quanta gent no hi ha! Pel meu gust n'hi ha massa. Quan jo era criatura, cinquanta o més anys enrera, ens pensàvem que Barcelona era una gran ciutat. Era ben poca al costat de la d'ara. A més, tot és tan diferent del meu temps! Quan vivíem al pla de «Palacio» tothom feia carn d'olla cada dia. Ara he vist que a penes ningú no enfa. *I quantes lleteries no es veuen pels carrers! En el meu temps, la llet, només la prenien els malalts...* (els subratllats són nostres).

Amb aquestes explicacions, tan planeres i explícites, i que tan bé saben copsar el que Eugeni d'Ors en deia «les palpitations del temps», quasi que ja no faria falta cap més testimoniatge per posar en evidència el canvi, que és l'objecte d'aquesta ponència.

De totes maneres, encara que sigui repetitiu, val la pena exposar algunes de les coses que sobre el mateix tema, amb paraules òbviament diferents, escriví i publicà a l'abril del 1937 el prestigiós geògraf Pau Vila. Són paraules extretes d'una sèrie de tres articles sobre la llet,⁵ que en aquells moments era notícia per la seva escassetat, com tants d'altres productes alimentaris. Del primer d'aquests articles, en destaquem les següents frases:

Avui la llet és tan necessària com el pa; és un producte de primera necessitat [...] La generalització del consum de llet en l'alimentació familiar és, però, del nostre temps. [...] ningú no prenien llet que no fos per ordre del metge [...] aquella antiga concepció de l'alimentació làctia considerava la llet únicament i exclusiva com a pròpia d'un règim medical, curatiu; concepte que durà fins ben avançat el segle passat i fou corrent per tot Catalunya. [...] La llet era com si diguéssim una cosa fatídica; ningú en prenien, i la preocupació de la gent era tan gran en aquest punt, que fou creença que el qui prenien llet estava tarat del pit [...]

4. La història de l'àvia Marieta d'en Josep Pla es troba a: PLA, Josep, (1966), *Obra Completa. Volum I. El Quadern Gris, un dietari*. Barcelona, Edicions Destino, p. 89-90, 515.

5. Els articles en qüestió es publicaren a *La Publicitat*, els dies 6 (*La llet*), 18 (*La llet en el nou-cents*) i 25 (*La qüestió de la llet*) de l'abril del 1937, i han estat recollits i de nou publicats a: VILA, P. *Opinions d'un geògraf i actituds d'un ciutadà*. Barcelona, Curial, 1979, p. 119-128.

L'exposició d'aquests testimonis no vol dir, però, que no hi hagués hagut històricament un cert consum no terapèutic de llet líquida a les nostres terres, sobretot en la preparació d'alguns postres i pastissos, dels plats coneguts com menjars blancs, i d'altres, a més a més de l'ús que se'n feia addicionant-la al cafè, al te o a la xocolata. Tenim, afortunadament, unes magnífiques fonts d'informació per conèixer el paper de la llet en la dieta dels nostres avantpassats de l'edat mitjana, ja que un dels més antics llibres de cuina de l'Europa cristiana, el *Libre de Sent Soví*,⁶ manuscrit sense autor conegut, va ser fet i escrit a Catalunya, probablement el 1324. En les dues-centes vint receptes que s'expliquen al llibre, només en onze hi figura la llet, sempre de cabra, llevat de dos casos, en els quals no s'especifica l'animal de què procedeix. Sis d'aquests plats són de verdures, dos de carns i tres del que ara en diríem postres. De totes maneres, una llet vegetal, la llet d'ametlles, té al *Sent Soví* una presència molt més important que no la de cabra, i hi figura en moltes més receptes i, a més, en alguns casos, pot substituir-se per la d'animal, i a l'inrevés: a vegades es recomana substituir la vegetal d'ametlles per la de cabra.

Les coses són més o menys iguals en un altre famós llibre de cuina catalana, el *Libre del Coch*,⁷ del mestre Robert, editat —aquest és ja un llibre imprès— per primera vegada a Barcelona l'any 1520. Malgrat els dos-cents anys de diferència que hi ha entre el *Sent Soví* i el llibre del mestre Robert, sembla com si no hagués passat el temps pel que fa l'ús de la llet, igualment de cabra, —o d'ovella, en alguna ocasió—, que entra com a component d'uns quants dels plats que s'hi descriuen. I el mateix es pot dir pel que fa a la substitució de la llet de cabra per la d'ametlles, que s'utilitza alhora en un nombre considerable de plats.

A l'edat moderna, la difusió de begudes fetes amb dues noves substàncies vingudes del Nou Món, el cacau i el cafè —aquest considerat producte d'anada i tornada, atès que ja era conegut abans del descobriment d'Amèrica—, constituí una circumstància coadjuvant a l'ús alimentari de la llet, barrejada amb els esmentats cafè i cacau. A aquests productes se'ls hi atribuïen propietats medicinals, fet que presumiblement influiria en el seu èxit social. Cafè i xocolata tingueren els seus defensors i detractors, una mica com el que passa ara, però les dues begudes acabarien guanyant-se el favor del gran públic. Les dues són begudes estimulants, i les dues són, en major o menor grau, amargants. D'aquí la necessitat, o simplement la conveniència, d'afegir-hi sucre i llet.

De totes maneres, no s'ha d'oblidar que, en algunes cultures, la llet ha gaudir des de sempre d'un prestigi que fins i tot l'ha duta a convertir-se en un veritable mite. Considerada per alguns com una menja exquisida, no sempre a l'abast de tothom, potser pel seu gust particular, per la seva dolçor, i —perquè no?— per la seva raresa i escassetat, ha arribat a integrar-se en utopies difícilment assolibles. Així, per exemple, a la *Santa Biblia*,⁸ al segon llibre de Moisès, l'Èxode, al versicle 8, per explicar com serà la terra promesa, diu Jahvè als jueus que

6. *Libre de Sent Soví*. Barcelona, Ed. Barcino, 1979. Reedició crítica, a cura de Rudolf GREWE, de l'original manuscrit del segle XIV, conservat a la Biblioteca Universitària de Barcelona.

7. MESTRE ROBERT, *Libre del Coch*. Barcelona, Curial, 1996. Reedició crítica de l'original imprès el 1520, a cura de Veronika LEIMGRUBER.

8. *La Santa Biblia, antiga versió de Cipriano de Valera*. Madrid, Sociedad Bíblica, B. Y E., 1869, p. 56.

vivien esclavitzats a l'Egipte dels faraons: «y he descendido para librarlos de la mano de los egipcios, y sacarlos de aquella tierra á una tierra buena y ancha, á tierra que fluye leche y miel,...». I més endavant, al versicle 17, Jahvè insisteix amb la mateixa idea, dient: «y he dicho; yo os sacaré de la aflicción á la tierra de Canaan, [...] á una tierra que fluye leche y miel». Al paradís de l'Alcorà, la llet hi figura com una de les més delicioses begudes. Fins a la mitologia maia, el paradís es caracteritza per ser un lloc agradable i amè, per on corren la llet i la mel.⁹ A l'edat mitjana la mateixa idea era encara ben viva, ara incorporada a la terra de Xauxa, o de la Cucanya, país de l'abundor sens fi, on les cases eren de caramel i crocant, i els rius, segons quina sigui la versió, de vi o de llet. Encara ara, en algun diccionari recent, es troba com equivalent de «Jauja» el concepte de «land of milk and honey».¹⁰

Propietats terapèutiques de la llet

Abans hem destacat les virtuts medicinals de la llet en general, sense especificar les malalties contra les quals s'utilitzava. Fem-ne ara un repàs.

La ja clàssica i sempre ben informada *Enciclopedia Espasa* ens ajudarà en la nostra cerca, i així, per mitjà seu, sabrem que per als antics metges grecs la llet posseïa indubtables i nombroses virtuts medicinals, i que Hipòcrates, Areteu, Dioscòrides i especialment els de l'escola mèdica de Cnido, la prescrivien per curar nombroses malalties, com angines, febres diverses, tisi, paràlisi, epilèpsia, hipocondria, lepra, etc. Els romans, hereus i continuadors de la tradició grega, continuaren amb l'ús terapèutic de la llet, i Celi Aurelià, Galè i Cels la recomanaven en el tractament de diverses malalties. Les llets especialment recomanades eren la de burra i la de vaca negra, perquè l'animal amb el pelatge d'aquest color passava per ser més vigorós.

Per als tísics, com un cas particular, es recomanava la llet de dona, recomanació que seguí ben viva a través dels temps, ja que als segles XVIII i XIX continuava en vigor. En relació amb aquest fet, parlant en general de la llet, i més en particular de la de dona, l'abat Rozier¹¹ diu el que segueix:

La leche de mujer es el alimento natural de los niños. Se separa de la sangre, y se filtra en las tetas: merece la preferencia sobre todas las demás especies de leche porque es la mas analoga á nuestros humores. No solo sirve para alimentar a los niños, sino también para los hombres, en ciertas enfermedades. Guiado por esta observación, Lamure (1717-1787), célebre profesor de la universidad de Montpellier, dice que se debe preferir á todas las demas especies de leche en la tisis, la consunción, el marasmo y las úlceras gangrenosas.

9. Això és el que consta a la virtual Enciclopedia Encarta 2000, a l'entrada *Mitología Maya*.

10. Aquesta és l'equivalència que es troba al *Spanish-English Dictionary*, de MARTÍNEZ AMADOR, E. M. (1967), Barcelona, Ed. Ramon Sopena, 4a edició.

11. ROZIER ABATE (1844). *Nuevo diccionario de Agricultura teorico-practica y de medicina domestica y veterinaria*, tomo octavo. Madrid, p. 274.

El modo mas acertado de administrarla es mamándola en la teta de la mujer, porque ordeñándola en una vasija pierde y exhala, en el tiempo que es necesario para sacar una porcion suficiente, muchas partes volátiles que son muy útiles al enfermo: y las observaciones multiplicades que se han hecho prueban la utilidad de este método en las tísis incurables. Regularmente se da á los enfermos dos veces al día, y no toman otro alimento. Algunas veces se emplea tambien exteriormente como remedio dulcificante, y sirve para calmar los dolores de muelas y de oídos.

L'ús de la llet de dona en el tractament del mal d'orella, que tan freqüent és entre els nens, ha estat una pràctica habitual fins fa ben poc. Com a exemple, el cas de la dona d'un nebot nostre, que vivia de petita, cap allà els finals de la dècada dels anys 50, en un ambient rural agrícola, no massa lluny de Barcelona, i que va patir mal d'orella; es va donar la casualitat que una tia seva alletava un fill nounat, i tractaren i curaren la malalta amb aplicacions de llet de la tia. En l'actualitat, la nostra neboda, aquella nena del mal d'orella, gaudeix d'una finíssima oïda.¹²

La llet de dona ha tingut, pel que anem veient, uns usos insospitats i sorprenents. Potser, però, el més xocant i, en certa manera irrisori als nostres ulls actuals, és el que recomanava fra Miquel Agustí,¹³ prior del Temple de Perpinyà, l'any 1617, per aquells que patien d'insomni. La recepta en qüestió diu així:

De las lechugas se hacen muy buenos remedios; [...] la simiente polvorizada, mezclada con leche de muger (que haya parido hija) y con temas de huevo sirve para hacer un cataplasmo en la frente para los que no pueden dormir [...]

Els usos terapèutics de la llet han seguit recomanant-se fins ben entrat el segle xx. Retornant a la prestigiosa *Enciclopedia Espasa* trobem que, en el volum XXIX, publicat cap els anys de la Primera Guerra Mundial, hi diu:

La dieta láctea se halla, ante todo, indicada en las enfermedades del tubo digestivo. En la úlcera del estómago constituye el tratamiento de elección [...] para combatir la hiperclorhidria [...] en el catarro crónico del estómago [...] contra la diarrea y la disentería crónicas [...] en las enfermedades renales constituye la base de toda terapéutica [...] en la nefritis epitelial [...] en las albuminurias dispépticas [...] la nefritis parenquimatosa crónica [...] la uremia confirmada o probable exige el régimen lácteo exclusivo y lo propio puede decirse de la albuminuria gravídica o de la eclampsia [...] la hidropesia [...] en las enfermedades del aparato circulatorio obra favorablemente [...] y así, en la arteroesclerosis cardíaca produce excelentes resultados [...] en la aortitis aguda [...] contra la pleuresía aguda y la tuberculosis [...] en el tratamiento de la tuberculosis pulmonar, los infartos del hígado y del bazo, el es-

12. Comunicació personal de la senyora Marisol Rua, 1997.

13. AGUSTÍN, M. (1980), *Libro de los secretos de Agricultura, casa de campo y pastoril*. Barcelona, 1724. Edició facsimil, Tarragona, Llibreria Catedral.

treñimiento, las afecciones intestinales, la diátesis úrica y las afecciones consuntivas en general.

Avui, si bé no es recomana ni prescriu la llet com a fàrmac, sí que es recomana la seva ingesta, amb un nou enfocament dietètic, adduint que és un aliment molt complet, de gran valor nutritiu i, sobretot, molt ric en calci, la qual cosa sembla fer-la molt indicada per als nens i joves i per a les persones grans, en perill o en situació de descalcificació òssia. Així, per exemple —ho citem amb el desig de compendiar les opinions favorables al seu consum—, en J. García¹⁴ diu que:

[...] queda clar que és una opció intel·ligent incrementar, en termes generals, el consum de llet, especialment en el cas del grup de població que no arriba a satisfer les necessitats de calci. La llet és bona a qualsevol edat...

No tothom, però, pensa de la mateixa manera. Per citar algú d'aquí i d'ara, podem reproduir el que diu Ros Rahola¹⁵ sobre la llet i els productes lactis:

Els aliments no recomanables contenen abundant greix saturat i/o colesterol, i cal evitar menjar-ne sempre que sigui possible: [...] lactis sencers i formatges durs o cremosos [...]

Deixarem de banda els nombrosos autors nord-americans contraris a la ingesta indiscriminada de llet, tema que podria ser l'objecte de tot un extens estudi monogràfic i de moltes ponències com aquesta, però direm, a tall només de mostra, que a la llet se la qualifica de verí mortal (*Milk: The Deadly Poison*¹⁶), i que en Frank Oski, M. D., director del Departament de Pediatria de la Johns Hopkins University School of Medicine i metge en cap (Physician-in—Chief) de la Johns Hopkins Children's Center, ha escrit un llibre que du per títol *Don't Drink Your Milk!*¹⁷ A més a més, a la llet la fan responsable de ser causa, o factor coadjuvant, de nombroses malalties, com diabetis juvenil, cataractes, càncer d'ovaris, esclerosi múltiple, malalties cardiovasculars, artritis reumatoide, asma, al·lèrgies... i fins i tot, l'osteoporosi!

No és, però, una cosa exclusiva dels nostres temps trobar defectes i inconvenients a la llet quan se la utilitza com a aliment per als humans. Un català il·lustre, Arnau de Vilanova, professor a la prestigiosa Universitat de Montpeller, escriví, a començaments del segle XIV,

14. GARCÍA, J. (1994). «Què cal saber de la llet?» (II). *Catalunya Rural i Agrària*, núm. 7, p. 33.

15. ROS, E. (1996). «Diets i malalties cardiovasculars. Recomanacions de la Societat Espanyola d'Arterioesclerosi.» In: MEDINA, F. X. (ed.), *L'alimentació mediterrània*. Barcelona, Institut Català de la Mediterrània, p. 295-300.

16. Aquest és el títol d'un llibre, la referència del qual és la següent: COHEN, Robert. *Milk: The Deadly Poison*. Argus Publishing: 1998. 317 p.

17. OSKI, Frank A. (1992), *Don't Drink Your Milk: New Frightening Medical Facts about the World's Most Overrated Nutrient*. Teach Services Incorporated. 118 p.

un *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*,¹⁸ on la llet no quedava tampoc gens ben parada. Pel que sembla, aquest és un dels productes que des de l'antiguitat van despertar els recels dels metges. Podria ser que aquests recels fossin deguts al caràcter de producte tan summament perible que presenta la llet, especialment en els dies calorosos habituals del clima mediterrani. Així, no ha de sorprendre el que diu P. Gil-Sotres, comentarista de l'obra d'Arnau de Vilanova, quan constata que

Els règims de salut medievals es comporten [...] d'una manera diferent segons hagen sigut escrits al sud o al nord d'Europa. Així, el règim de Maino i el de Chunrardus, redctats el primer a París i l'altre a Alemanya, manifesten, en relació amb la llet i els seus derivats, una actitud més positiva que els textos escrits a les riberes del Mediterrani. Gherardo de Solo, mestre de Montpeller, per exemple, en prohibeix absolutament el consum. Arnau de Vilanova, per la seua banda, limita la seua ingestió a quaranta-cinc dies a l'any: els que van des del quinze d'abril fins a final de maig, recomanant que es consumisca especialment en els primers quinze dies de maig.

Al mateix temps, és diferent el tipus de llet que s'usa. Els autors mediterranis recomanen l'ús, amb restriccions, de la llet de cabra, mentre que Maino col·loca per davant la llet de vaca i d'ovella [...] Hi ha, per consegüent, una especificitat regional, tant en el consum com en la procedència de la llet [...] al sud, la llet s'utilitza en molta menor quantitat i procedent del bestiar cabrum.

Els metges medievals de l'àrea mediterrània no sols restringien la ingesta de llet, sinó que, a més a més, imposaven el corresponent «modo de empleo», a l'estil del que podem llegir actualment als fulls explicatius que acompanyen els medicaments. Veiem què és el que diu al respecte el comentarista d'Arnau de Vilanova:

S'aconsella prendre la llet en dejú, al matí, una vegada que s'haja alliberat el ventre de les superfluitats i s'haja realitzat un lleuger exercici. La quantitat que Arnau de Vilanova recomana és de mitja lliura a nou o deu uncies; i després no ha de prendre's res, fins que haja passat un poc de temps i s'haja despertat la gana.

Això ens recorda els antics advertiments que rebíem, de petits, dels avis i dels pares, en el sentit que abans o després de beure llet, no es podia menjar ni beure segons quines coses, especialment fruites i vi. La sentència amb què es sintetitzaven aquests consells era que «la llet és molt senyora» i, conseqüentment, s'hi havia d'anar amb molt de compte.

Els inicis del consum

Sigui com sigui, i per les raons que siguin, el fet és que a mitjan segle XIX es passà d'un consum pràcticament inexistent a un consum incipient, molt petit, però que a poc a poc,

18. DE VILLANOVA, Arnaldi (1996), *Regimen Sanitaris ad Regem Aragonum*. Vol. X.1 de l'*Opera Medica Omnia*. Barcelona, Publicacions de la UB. p. 237-240. Edició crítica a cura de P. Gil-Sotres.

d'una manera segura i constant, s'anà incrementant fins arribar al seu màxim, que s'assoleix l'any 1987; després, aquest consum s'estabilitza i presenta fins i tot febles regressions. S'ha d'entendre que, als inicis, el consum era veritablement ínfim; l'absència de dades oficials feren dir, el 1934, a Josep Llovet,¹⁹ que «l'estadística exacta del consum a Barcelona està per fer» i, en conseqüència, s'ha de recórrer a vies indirectes per fer càlculs estimatius. Això és el que va fer Pau Vila, tal com explica en el primer dels seus articles abans esmentats. Segons diu, l'any 1857 el consum devia de ser, per persona i dia, d'uns dotze mililitres. Als primers anys del segle XX la xifra ja era considerablement més alta, de l'ordre dels 30-50 mililitres per persona i dia, i passaria a ser d'uns 120 mililitres l'any 1928. El consum màxim, del que s'ha parlat abans, corresponen al 1987, arriba als 124,6 litres per persona i any (aquestes són dades que corresponen al total global d'Espanya), que equivalen a 340 mililitres per persona i dia. És a dir, que en menys de cent cinquanta anys el consum de llet ha experimentat un increment de més del 2.700 % (dos mil set-cents per cent).

A manera de conclusions

Generalment, darrera els grans canvis (i aquest, indubtablement, n'és un) i darrera l'adopció d'innovacions científiques i tecnològiques, sempre hi ha l'empenta i l'empremta d'alguna persona concreta, més o menys ajudada per la gent que l'envolta, que forma la seva escola o equip. Sembla que darrere l'increment del consum de llet també hauria d'haver-hi algú, ja fos metge, científica o dietista, de forta personalitat i molt convincent, que expliqués el fet. Aquest personatge hipotètic, però, no se'ns ha fet evident, malgrat els esforços de recerca per trobar-lo. Això ens fa pensar que potser aquest augment no es deu a una sola persona, ni a un equip o escola, sinó a un cúmul de factors, causes i circumstàncies que ho feren possible.

D'una banda, el fet que la llet fos recomanada per la classe mèdica per la cura i el tractament de tantes malalties, les quals s'han enumerat abans, i pensant en allò de «val més prevenir que curar», podria considerar-se un factor de pes considerable a l'hora d'explicar-ne la difusió del consum. Podria ser que la gent pensés que abans que el metge els obligués a prendre llet, valia més que en comencessin a prendre pel seu compte, i podria ser que així s'estalviessin d'estar malalts i d'haver-lo de visitar. S'ha de tenir molt en compte, i val la pena de recordar-ho, que durant tot el segle passat i durant gran part del segle XX sobre cada casa, sobre cada família i sobre cada individu planava l'amenaça de la tuberculosi, veritable pesta blanca de la humanitat, que s'aferrissava especialment en els desnutrits i en els que vivien amuntegats en cases malsanes. La preocupació i la por per la tuberculosi, contra la qual estava molt indicada la llet, es feia evident arreu. Com exemple del que diem pot citar-se un personatge de la famosa novel·la de Camilo José Cela sobre el Madrid de la postguerra, *La Colmena*.²⁰ Aquest personatge està tuberculós perdut, i segons la seva promesa, la Victorita, es podria curar, amb medecines per descomptat, però sobretot, «comiendo hasta hartarse». Era

19. LLOVET, J. (1934), *La producció de llet i de vaques lleteres a l'Empordà*. Barcelona, Obra Agrícola de la Caixa.

20. CELA, C. J. (1995), *La Colmena*. Madrid, Ed. Cátedra, 8a edició.

el concepte de la sobrealimentació, de menjar per sobre de la satisfacció de la gana, que tan recomanada estava per a combatre la tuberculosi. Al concepte de sobrealimentació, la llet —a vegades la condensada— hi jugava un paper molt important. A un altre dels personatges de *La Colmena*, en Roberto González, la seva dona li fa prendre «vasos de leche de sobrealimentación», tot i que ell no n'està, de tuberculós, però per si de cas, ja que ha de treballar molt i durant moltes hores cada dia.

D'altra banda, s'ha de recordar que els grans consumidors de llet han estat històricament els pobles del nord d'Europa, segurament forçats a la seva ingesta per tal d'aconseguir el calci que en les seves condicions climàtiques els era difícil, si no impossible, obtenir d'altres fonts.²¹ En els seus moviments migratoris cap al sud, ens feren arribar molts dels seus costums alimentaris —l'afició per la carn, per exemple—, que anirien conformant, junt amb l'antiga dieta autòctona del món romà, un nou model alimentari, que Massimo Montanari²² qualifica de «romano bàrbar». Podria molt ben ser que l'increment en el consum de la llet que s'ha produït a Catalunya en general, i més concretament a Barcelona, fos simplement un resultat tardà d'aquesta aculturació alimentària, i que en certa manera podríem també qualificar de «sincretisme alimentari i gastronòmic».

De totes maneres, no ha de sorprendre que s'imitin els usos i costums d'una gent a qui molts consideren, o han considerat, superiors en molts aspectes. No oblidem que els nòrdics, com a conseqüència de l'evolució que anaren experimentant a través dels segles i dels mil·lennis, i de l'adaptació al seu clima fred i dur, són força diferents de com som els habitants més o menys autòctons de les ribes mediterrànies. Ells, i elles, òbviament, són alts, forts, rossos, de pell blanca i ulls blaus. I no hem d'oblidar tampoc que, tot i bevent llet abundantment i no practicant l'agricultura,²³ essent bàsicament «bàrbars» per als romans, en relativament pocs anys liquidaren per la força de les armes tot el seu poderós imperi. No és estrany que siguin un model a imitar.

El que no queda massa clar és què passarà en el futur, sobretot tenint en compte la velocitat accelerada amb què ara es produeixen els canvis, ni que sigui en qüestions tan tradicionals com són les que afecten l'alimentació. S'ha de recordar, a més a més, les fortes pressions, basades en arguments que semblen prou sòlids, que s'exerceixen en contra del consum indiscriminat i massiu de la llet. Passarà el que profetitza McKeown²⁴ quan diu que «dentro de cien años es... probable que la industria láctea se haya contraído hasta convertirse en una industria modesta...?» Fer de profeta és difícil, i molt sovint arriscat, però, tindrà raó McKeown?

21. Per a obtenir una major informació sobre aquestes qüestions, es pot consultar: HARRIS, Marvin, (1989), *Bueno para comer*. Madrid, Alianza Editorial. p. 145-170.

22. MONTANARI, M. (1993), *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*. Barcelona: Crítica, p. 30.

23. Aquests eren fets que sorprenien molt als romans. Així per exemple, quan Juli Cèsar, a la *Guerra de les Gàl·lies* (Vol. II, Llibres IV-VI. Barcelona, Bernat Metge, 1975, p. 104) parla dels germànics, diu d'ells que «no practiquen l'agricultura i llur aliment consisteix sobretot en llet, formatge i carn».

24. MCKEOWN, T. (1990) *Los orígenes de las enfermedades humanas*. Barcelona, Crítica, p. 264.