

ANEXO II

INGREDIENTES DE USO OBLIGATORIO

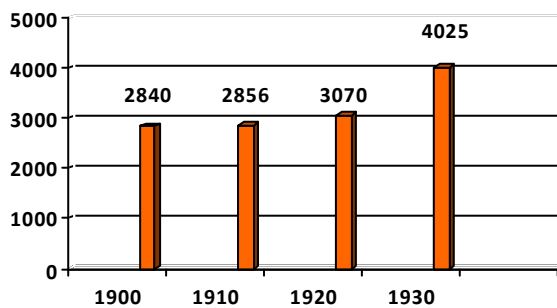
En general el final del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX en la zona del Mediterráneo donde se ubica Guardamar del Segura, se observa una progresiva mejora de la alimentación y del estado nutritivo de una población rural hasta la década de 1940. Posteriormente durante prácticamente dos décadas se estanca y que se reemprende de forma definitiva en la segunda mitad del siglo XX.

No obstante, la mayoría de la población comía poco y escaso, aunque los alimentos que se podían ingerir potencialmente resultasen muy variados. La base fundamental de la alimentación eran los vegetales (incluyendo: los cereales, las legumbres, los tubérculos, las verduras y las frutas), quedando la carne como un producto selecto, y sin olvidar la importancia que tenía por ser zona costera el consumo de pescado. El problema eran las

limitaciones que establecían los recursos económicos y la capacidad adquisitiva que mostraban los diferentes sectores socioeconómicos.

En este gráfico se muestra la evolución de la población registrada en Guardamar del Segura en esos años.

En la primera década del siglo pasado, se produjo una importante sequía que provocó la pérdida de población en la mayoría de los pueblos de la provincia de Alicante, provocando la emigración por las consecuencias sobre el campo de la falta de



agua.

Los productos de alimentación disponibles en la época eran:

- Carnes: cabrito, cordero, liebre y conejo, cerdo, vaca, aves (pato, gallina, pavo, perdiz, pichones, pollos, tordos, tórtolas...).
- Pescados y mariscos: anguila, mújol, barbo, anchoas, atún, bonito, boquerón, lenguado, pulpo, sardinas, alachas, jurel...
- Frutas: higos verdes, brevas, higo de pala, manzanas, melón, membrillo, peras, uvas,...
- Verduras: patatas, boniatos, maíz, tomate valenciano, pimientos, habas verdes, pimientos, melón, acelgas, alcachofas, berenjenas, borrajas, lisonas o serrajones, calabaza, cardo, cebolla, col, espárragos silvestres, espinacas, repollo, zanahoria,...
- Cereales y legumbres: trigo, cebada, garbanzos, guisantes, lentejas, habas...
- Frutos secos: almendras, piñones, algarrobas,...
- Especias: pimienta, clavo, canela,...
- Salazones: atún, caballa, etc..., pulpo seco.
- Aceite de oliva, miel, hierbas aromáticas (romero, tomillo, etc...), pan negro, sucedáneo de chocolate, café,...