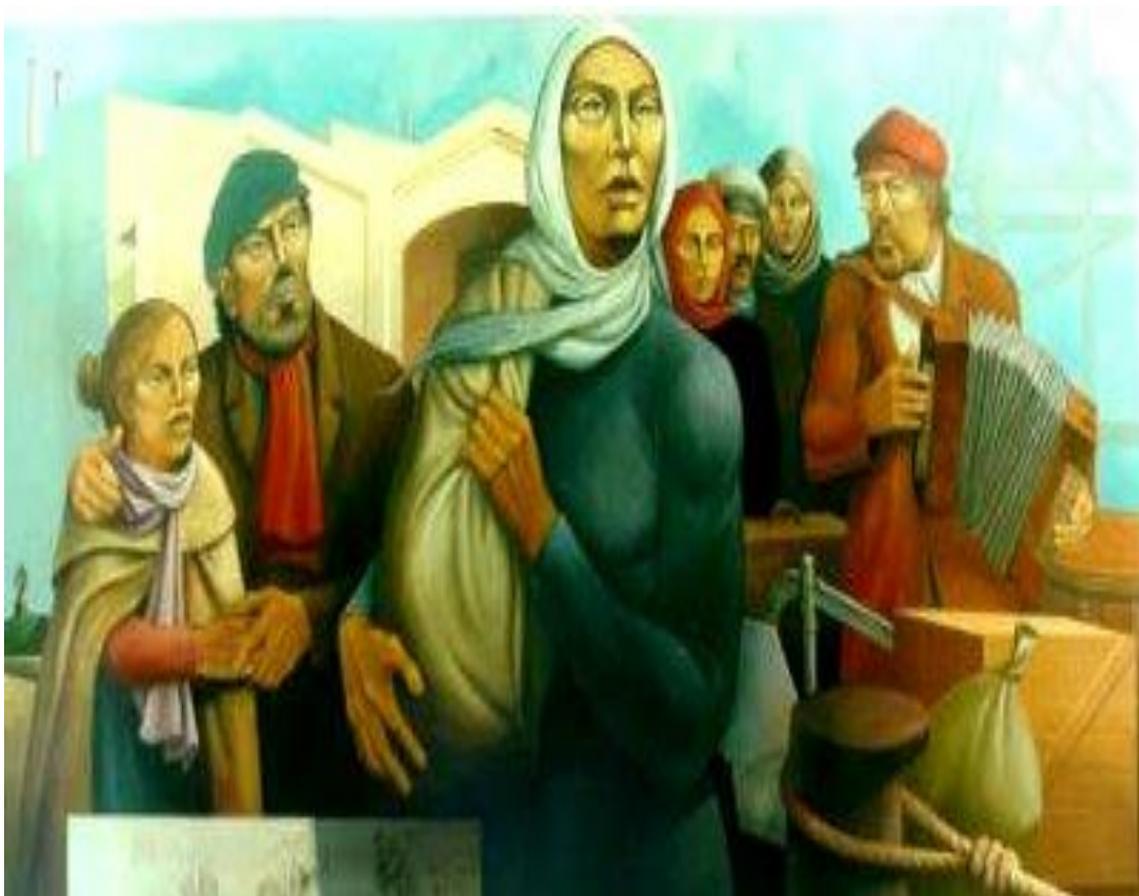


TRADICIONES ALIMENTARIAS DE LOS INMIGRANTES PIAMONTESES EN LA PAMPA GRINGA



Norma Lucia Borello

Lic. en Nutrición

DNI 4.73513

Dirección: Buenos Aires 373

Teléfono: +54 9 3564 58-2560

Email- nborello@hotmail.com

Fecha: 28/6/2019

Tabla de contenido

1	Introducción	3
2	Objetivos	3
2.1	Objetivo general	3
2.2	Objetivo específico	3
3	Desarrollo del tema	4
3.1	La Marena Piamontesa	4
3.2	Marena sinoira	6
4	Leyes de la Alimentación aplicadas a las tradiciones Piamontesas	8
4.1	Ley de la Cantidad- <i>“La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo”</i>	8
4.2	Ley de la Calidad	11
4.3	Ley de la Armonía- <i>“Las cantidades de los principios que componen la alimentación deben guardar una relación proporcional entre ellos”</i>	14
4.4	Ley de la Adecuación- <i>“Toda alimentación debe ser la apropiada para cada individuo en particular”</i>	16
5	Conclusiones	17
6	Bibliografía	19

1 Introducción

San Francisco está ubicada geográficamente en lo que conocemos como “La Pampa Gringa”, amplia zona que abarca el este cordobés y el oeste santafesino.

A fines del siglo XIX y comienzos del XX, recibió un gran número de inmigrantes piamonteses con costumbres muy características que le dieron identidad propia.

Este estudio, desde el área de la Nutrición, trata de analizar los hábitos alimentarios de los Inmigrantes Piamonteses que habitaron la Pampa Gringa. En ellos expresaban sus costumbres y definían su cultura que los identificaba.

2 Objetivos

2.1 Objetivo general

Estudiar los hábitos alimentarios de los inmigrantes piamonteses.

2.2 Objetivo específico

Aplicar las cuatro leyes de la alimentación saludable del Dr Pedro Escudero.

3 Desarrollo del tema

Los inmigrantes piamonteses acostumbraban hacer en el día cuatro comidas principales, desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Desayunaban muy temprano y era una comida muy completa. A veces agregaban más tarde una colación que llevaban al campo.

Almorzaban en la casa, pero inmediatamente regresaban al trabajo.

Merendaban en el campo en época de mucho trabajo.

A la noche, cenaban con toda la familia, a veces con parientes, amigos, vecinos, peones.

Importante destacar en forma especial la merienda (“La Marena”) que es una tradición folclórica piamontesa, con características muy originales.

3.1 La Marena Piamontesa

“La marena”, como la llamaban, era una ceremonia muy tradicional, una costumbre muy difundida entre nuestros antepasados que aún hoy se mantiene en el recuerdo.

Se hacía en el campo alrededor de las cuatro de la tarde. A veces no podían interrumpir el trabajo y se atrasaba. En este caso se comía al atardecer, compartían “La Marena”, descansaban un rato y continuaban trabajando hasta el anochecer.

Cuando desde el campo recibían una señal, las mujeres preparaban una canastita, “cavagnin”, los chicos el sulky y partían con la merienda envuelta en un repasador (“marenda ant èl fassolet”) que se comía al aire libre.

En el “cavagnin” llevaban pan, queso, salames, el infaltable dulce de membrillo, bizcochos fritos, “torcèt o gonfion”, todos productos caseros.

También llevaban agua fresca y caliente para el mate cocido y el infaltable “vinito”, que ponían a refrescar en el pozo desde la mañana temprano.



Figura 1. Canastita Donde Llevaban la Merienda

3.2 Marenda sinoira

Era otra costumbre muy arraigada entre los piamonteses, después de una larga jornada de trabajo, hacer una comida más preparada y compartida con parientes, vecinos, amigos, que ellos llamaban “Marenda Sinoira” que significa Merienda-Cena.

Generalmente se preparaba en los patios de las casas y se la consideraba un refrigerio, pero terminaba siendo una cena que se prolongaba hasta altas horas de la noche. Se servían platos fríos, típicos de la cocina piamontesa.



Figura 2. Platos Fríos Tradicionales de la Cocina Piamontesa

La “Marenda Sinoira” era una alegre comilona hecha siempre entre amigos en la que nunca faltaba el buen vino y la grapa (branda) que circulaba entre los comensales con café, ocupando un lugar muy importante.

Eran muy apreciadas las uvas en grapa.



Figura 3. Uvas en Grapa

4 Leyes de la Alimentación aplicadas a las tradiciones Piamontesas

Las leyes de la alimentación fueron propuestas hace 75 años por un médico argentino, el Dr Pedro Escudero y que aún siguen vigentes en nuestros días.

Las Leyes dicen que nuestra alimentación diaria debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

4.1 Ley de la Cantidad- *“La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo”*

Según contaban nuestros abuelos, los hombres en el campo comían mucho.

Para analizar la cantidad de calorías que consumían en el día, vamos a considerar en primer lugar los parámetros que se deben tener en cuenta para calcular las necesidades calóricas diarias de un organismo.

Para calcular el Valor Calórico Total (VCT) es necesario considerar tres factores fundamentales que son:

- El Metabolismo Basal, que representa la cantidad mínima de calorías necesarias para la vida vegetativa.
- La Energía necesaria para el trabajo físico. Cantidad de calorías que que deben agregarse a las anteriores.
- La Termogénesis que equivale al gasto energético necesario para la absorción, metabolismo y utilización de los alimentos.

El trabajo que realizaban demandaba un gran esfuerzo físico.

El Valor Calórico Total (VCT) que necesitaban era muy alto.

El trabajo muy intenso requiere de un aumento del Valor Calórico Basal (VCB) de 400 a 500 calorías más por hora de trabajo.

Considerando: **1.500 calorías basales**

10 horas de trabajo: **4.000 a 5.000 calorías**

Suman un total de **5,500 a 6.500 calorías diarias** repartidas en 4 comidas y algunas colaciones.

Tabla 1: ***Valor calórico de los alimentos que las mujeres acostumbraban llevar al campo en el “cavagnin”.***

Alimento	Calorías por 100 grs
Pan casero	250
Salame	320
Tomin	180
Manteca	720
Dulce de membrillo	280
Fritos	350
Vino	78 (promedio)

Tomando como muestra una comida, la “marenda” y calculando aproximadamente lo que podría consumir una persona tenemos,

Tabla 2; *Calorías consumidas aproximadamente en una “marenda”*

Alimento	Cantidad (gr)	Calorías
Pan casero	100	250
Salame	100	320
Tomin	100	180
Manteca	50	360
Membrillo	50	125
Fritos	100	350
Vino	150	120
Total	650 gramos	1.700 calorías

Nota de la tabla: *Obtenemos un total de 1.700 calorías.*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda actualmente un aporte calórico promedio de 2.000 a 2.500 calorías diarias.

4.2 Ley de la Calidad- *“La alimentación debe ser completa en su composición”*

Conociendo los hábitos alimentarios de los inmigrantes piamonteses, que se transmitieron de generación en generación, se puede considerar que realizaban una alimentación muy variada.

A pesar de que trataban de conservar las tradiciones de la cocina piamontesa, algunas recetas originales sufrieron modificaciones por la disponibilidad de alimentos de la zona que les tocó habitar. Tal es el caso de la muy conocida “Bagna Cauda”, en la que se cambió el aceite de oliva por crema de leche.

Cultivaban verduras y frutas en el huerto, tenían plantas frutales, criaban animales especialmente aves y cerdos que luego faenaban para su consumo. El tambo les proporcionaba leche en abundancia. Preparaban manteca batiendo la crema de la leche para quitar el suero, también elaboraban el tomín que es un queso fresco y el muy codiciado dulce de leche casero. Con las frutas de estación preparaban dulces de duraznos, higos, ciruelas, sandía y el clásico dulce de membrillo.



Figura 4. Dulce de Membrillo.

El día domingo amasaban pastas y preparaban postres como budín de pan, postre borracho, tortas, buñuelos fritos, “Torcèt o gonfion” o sambayón “sambajon”.

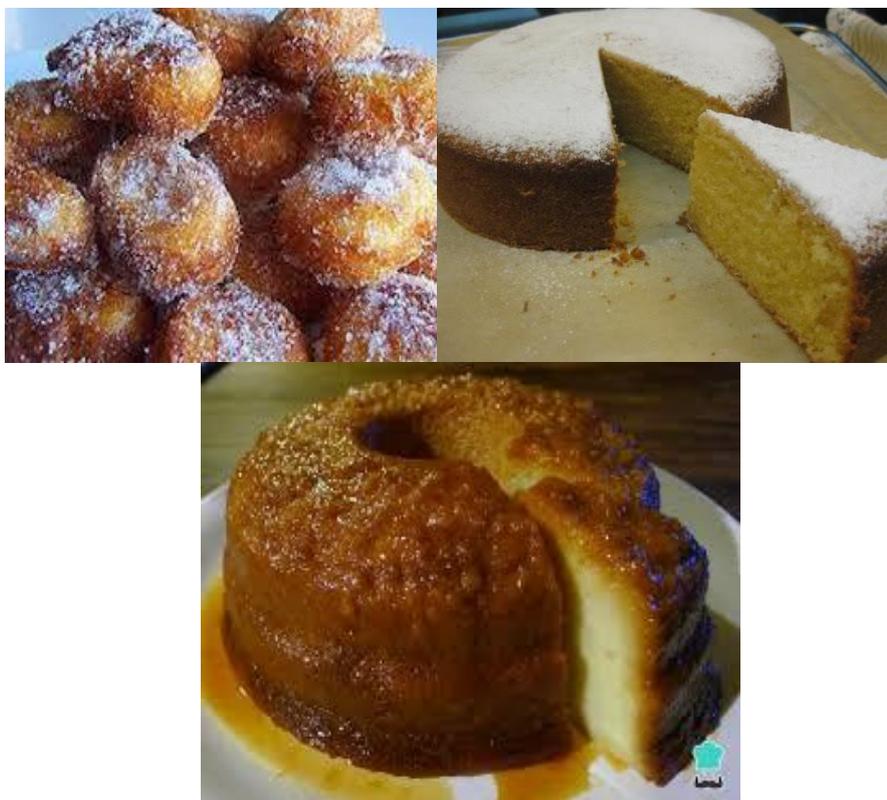


Figura 5. Postres de la cocina piamontesa

Las carneadas les permitían preparar los embutidos, la panceta, la bondiola, los salames que se cocinaban o bien se secaban y luego se colocaban en latas con grasa para conservarlos.



Figura 5. Quesos y embutidos

Amasaban el pan un día por semana y lo cocinaban en horno a leña. Si bien en un comienzo se alimentaron con lo que tenían, cuando se instalaron comenzaron a proveerse de su alimentación propia que resultó ser muy variada.

Los alimentos que consumían eran de elaboración casera, sin agregado de conservantes u otros productos químicos.

4.3 Ley de la Armonía- “Las cantidades de los principios que componen la alimentación deben guardar una relación proporcional entre ellos”

Es fundamental el equilibrio de los componentes de una alimentación.

La proporción debería ser la siguiente:

Carbohidratos 50 a 60 % de las calorías totales

Proteínas 10 a 20 %

Grasas no más del 30 % del VCT

De esas grasas, las saturadas o de origen animal, no deben superar el 10 % del VCT. (Aconsejable 7 %)

Tabla 3- *Contenido graso aproximado de la “Marenda” tomada como muestra*

Alimento	Cantidad (gr)	Calorías	Grasas (gr)
Pan casero	100	250	7
Salame	100	320	26
Tomin	100	180	14
Manteca	50	360	40
Membrillo	50	125	
Fritos	100	350	30
Vino	150	120	
Total	650 gramos	1.700 calorías	117 gramos

Nota de la tabla: *Cada gramo de grasa tiene 9 calorías.*

Si multiplicamos 117 gramos por 9 obtenemos una cifra de 1053 calorías, que representa el 70 % de las calorías aproximadas de la “Marenda”.

Esto nos muestra que consumían un porcentaje elevado de grasas, especialmente saturadas que se encuentran en alimentos de origen animal como embutidos, leche, queso, manteca.

Es oportuno destacar que esas grasas en el organismo, una vez digeridas, circulan en sangre entre 12 y 24 horas, período en que lentamente se van depositando como reserva en el tejido adiposo.

En el ejercicio físico muy intenso, el cuerpo comienza utilizando los carbohidratos de la alimentación, pero después de 20 minutos depende de las calorías que provienen de las grasas.

Por el mayor aporte de energía que requería el trabajo físico que realizaban, el organismo necesitaba utilizar las calorías provenientes de las grasas evitando así en gran medida su depósito.

4.2 Ley de la Adecuación- “*Toda alimentación debe ser la apropiada para cada individuo en particular*”

Los inmigrantes llegaron con deseos de trabajar y progresar.

Las actividades agrícolas en aquella época eran casi todas manuales, les demandaba un gran esfuerzo físico.

De octubre a marzo que era la época más activa, de jornadas muy intensas, trabajaban desde el amanecer hasta que oscurecía. El trabajo que realizaban los hombres en el campo y las mujeres en la casa, influía mucho en sus costumbres alimentarias.



Figura 6. Tareas Manuales.

5 Conclusiones

Este estudio pretendió demostrar que los inmigrantes piamonteses de la Pampa Gringa,

1. Consumían en general muchas calorías, pero eran necesarias para cubrir las necesidades que demandaba el trabajo que realizaban.
2. No podían saltarse comidas, influía en el rendimiento físico, por lo tanto “La marena” resultaba un refuerzo calórico necesario.
3. La disponibilidad de alimentos influyó mucho en la preparación de las comidas.
4. Las comidas tenían un gran contenido graso y alto valor de saciedad.
5. Por el mayor aporte calórico que necesitaban, el organismo consumía las calorías de las grasas.
6. Teniendo en cuenta el valor calórico promedio diario recomendado actualmente por la Organización Mundial de la Salud, (OMS), podemos decir que la “diferencia” entre los consejos alimentarios actuales y el menor aporte calórico indicado, responde a una sola causa:

“la vida sedentaria que día a día nos está invadiendo”

Consideraciones del autor;

Como aporte personal quiero agregar que esa gente simple, trabajadora, disfrutaba de los encuentros amistosos, era una de las formas de vincularse a la tierra que dejaron y a la que algunos nunca más regresaron.

En esas amistosas reuniones, comenzaban a cantar las típicas canciones piamontesas en las que expresaban su nostalgia, su tristeza y también su alegría. Para finalizar, escucharemos algunas de ellas.



Figura 7. No faltaban las canciones.

6 Bibliografía

- Argenfoos, (2010). Tabla de Composición de Alimentos). Recuperada de: www.argenfoodsunlu.com.ar/tablas/Tablahtm. Luján. Argentina.
- Barros, F. (2018), *Tabla de Composición de Alimentos*. INTA, Chile.
- Beppe, L.y De Giacomi, L.(1999) *Nonna Genia*. Ed. Araba Fenice. Cuneo. Italia
- Bourges, H., Bengoa, J y O'Donnell, A (2002). *Historias de la Nutrición en América Latina*. Ed. Nutricia Bagó. Buenos Aires. Argentina.
- Brarda- Bruno, N (2018). *Patrimonio Cultural del Piemonte*. Ed. Imprenta de la Municipalidad de Rafaela. (Santa Fe). Argentina.
- Brarda-Bruno, N. (2016). *Gramática de la lengua Piamontesa*. Ed. Imprenta de la Municipalidad de Rafaela (Santa Fe). Argentina.
- Breda, J. *Plan sobre Alimentación y Nutrición. (2015-2010)*. Recuperado de: www.aecosan.msssi.gob.es/.../nutricion/1._Joao_Presentation_NAOS_4-Nov_2014.p...
- Brero, C, (1988). *Arsetari dla cusin-a piemontéisa*. Ed. Bruno Ribelli. Savigliano. Italia.
- Brusco, O.(1980) *Compendio de Nutrición Normal*. Ed. Lopez Libreros Editores. Buenos Aires. Argentina.
- Graglia, R.(1998). *El arte de vivir en Turin*. Ed Edizione a cura della CITÁ DI TORINO. Torino. Italia.
- Hernandez, A. (2017). *Tratado de Nutrición*. Ed. Panamericana. Buenos Aires. Argentina.
- Lauteromo, A. (1989). *La cucina della regione d' Italia. Piemonte*. Ed. NUOVA EDIGROSS. Bologna. Italia.
- Matteuci, S. (2008). *La cucina quanto basta*. Editori Laterza. Bari. Italia.
- Montanari, M. y Capatti A. (2006). *La cocina italiana. Historia de una cultura*.Ed. Alba editorial. Barcelona. España.
- Navarro, A.y Cristaldo, P. (2001). *Didáctica de la Nutrición*. Ed. Científica Universitaria. Córdoba. Argentina.
- OMS, World Health Organization. (2017). 10 Datos sobre Nutición. Recuperado de: www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/
- Rebuffo, L. (1966). *Diccionario Castellano- Piamontés*. Edición del autor. Rosario. Argentina.