



Mercasa **adapta la distribución** a los nuevos **hábitos gastronómicos**

José Luis Murcia.
Periodista.

Resumen: Este artículo repasa la evolución y los cambios en la gastronomía y los hábitos de consumo en España desde la creación de Mercasa, en 1966, hasta la actualidad. En el origen de este periodo, el sector agroalimentario español necesitaba un impulso para mejorar la eficiencia en la distribución de productos perecederos, justo cuando comenzaban a cambiar los hábitos alimentarios tras una oscura etapa de restricciones, mal aprovechamiento de los bienes de consumo alimentario y auge del estraperlo; todo ello en una época de plena transformación económica.

Asimismo, se destaca que la distribución de alimentos frescos -frutas y hortalizas, pescados y carnes- encuentra en el canal mayorista de las empresas de la Red de Mercas su camino natural para llegar a la distribución minorista y la restauración, y finalmente al consumo tanto de la población residente en España como de los millones de turistas que visitan España cada año, en buena medida también atraídos por una gastronomía atractiva y de calidad. Una cadena comercial, vertebrada en torno a los mercados mayoristas de la Red Mercas.

Palabras clave: Alimentación. Gastronomía. Consumo. Mercasa. Mercas. Dieta Mediterránea.



La creación de Mercasa en 1966 supone un vuelco, aún en pleno franquismo, a la modernización de la distribución alimentaria en España, la ruptura con las políticas autárquicas y las enormes deficiencias logísticas heredadas de la posguerra y una adaptación a los nuevos hábitos culinarios de las y los españoles, en línea con los planes de desarrollo de la última etapa de la dictadura.

El objetivo principal de Mercasa en su estreno en 1966 fue mejorar el suministro y distribución de alimentos frescos (frutas, verduras, pescados y carnes) en las grandes ciudades con la paulatina sustitución de los vetustos mercados centrales por unas instalaciones más funcionales, modernas e higiénicas.

Para ello, promovió la puesta en marcha de sociedades mixtas con los ayuntamientos para la construcción y gestión de mercados mayoristas que pudiesen poner orden en la cadena de valor de la comercialización desde la producción hasta el comercio minorista.

El sector agroalimentario español en los años 60 necesitaba un impulso para mejorar la eficiencia en la distribución de productos perecederos y prevenir posibles prácticas de oligopolio que pudieran restringir la libre competencia desde la producción, personas productoras, consumo, personas consumidoras, justo en unos años en los que comenzaban a cambiar los hábitos alimentarios tras una oscura etapa de restricciones, mal aprovechamiento de los bienes de consumo alimentario y auge del estraperlo; todo ello en una época de plena transformación económica.

Llega la modernidad y los cambios

Ismael Díaz Yubero, en su libro “La revolución de la alimentación y de la gastronomía en España”, indica que uno de los hitos más importantes en lo que comemos las y los españoles se produce tras la entrada de España en la Unión Europea, al adoptar una legislación comunitaria que rompe las normas autóctonas, con que contábamos hasta ese momento, y la puesta en marcha de un Códex alimentario mundial con unas normas unificadas en todos los países miembros.

Con anterioridad, España abandonó la época de grandísimas penurias de la posguerra, marcada a sangre y fuego por nueve larguísimos años de sequía, estableció una gastronomía claramente basada en la disponibilidad de productos de cercanía y la mayor parte de los platos típicos se hacían en pucheros, peroles, ollas, potes, cazuelas, marmitas o escudellas con los alimentos que se tenían más a mano.

La falta de productos, ceñidos a lo que cada pueblo o provincia disponía, hace bullir la imaginación para lograr platos lo más ricos y creativos posibles, especialmente en zonas costeras, donde la disponibilidad de productos es mayor.

Nacen así, según Díaz Yubero, excelentes platos de mar y montaña como el niu (nido) ampurdanés que mezcla aves de caza menor con tripas de bacalao, el ajo arriero con langosta o el pollo con gambas, emblemas de la mejor *cuina casolana* (cocina casera catalana).

Otras zonas como Aragón, Navarra o Cataluña tiran de la mezcla de verduras con frutos secos en platos como las espinacas con piñones, la borraja o el cardo con almendras; mientras que la mezcla en zonas del sur incluye frutas y verduras con legumbres, como la olla gitana (judías blancas y/o garbanzos con judías verdes, calabaza, zanahoria, almendras, cebolla, tomate, hierbabuena y pera) o el caldillo de perro, en donde se mezcla pescadilla con naranjas amargas.





Otras áreas de interior, con menor disponibilidad de productos, siguieron ligadas a una gastronomía de supervivencia con platos tan contundentes como las gachas manchegas, las migas, el pisto, la gachamiga, el morteruelo, los huevos revueltos, la caldereta de cordero o el bacalao, único pescado disponible en las zonas de interior al llegar en salazón, en sus múltiples variantes.

Los años 60 pueden considerarse los del fin de la hambruna y el de la mayor disponibilidad de alimentos gracias a la expansión de pequeñas explotaciones de ganadería extensiva con carnes de ave, porcino, vacuno, ovino, caprino y crianza casera de conejos, además de los cítricos valencianos y andaluces, las fresas y el mayor movimiento de pescado, además del aceite de oliva, producto que comienza a ser exportado y conocido allende nuestras fronteras. Algo parecido pasa con el vino, ya que marcas como Vega Sicilia y riosas clásicos como Rioja Alta, Viña Tondonia o Viña Ardanza, por citar algunos, comienzan a conquistar paladares dentro y fuera de nuestras fronteras, tarea en la que le acompaña un emblema nacional como el jamón ibérico de bellota.

Los quesos mejoraron ostensiblemente sus cualidades organolépticas y comenzaron a conquistar paladares nacionales y foráneos con denominaciones como el Queso Manchego, que hubo de librar una batalla jurídica de casi 20 años hasta obtener su actual estatus, Cabrales, Roncal, Idiazábal, Mahón o Torta del Casar, entre otros.

Un paso adelante dieron también los mariscos españoles, el atún de almadraba; legumbres como las fabes asturianas, las verdinas, los judiones de La Granja o las alubias de Tolosa; los panes de elaboración artesana o la recuperación de los denostados churros, que ahora son copiados y reproducidos en medio mundo, como vemos en China, Japón, Sudamérica o Centroeuropa. Una auténtica revolución, en palabras de Ismael Díaz Yubero, que coincide con la puesta en marcha y la filosofía de la recién nacida Mercasa.

Una gastronomía natural

En los años 60 la gastronomía española tenía un clarísimo enfoque de dieta mediterránea, con un eje mucho más pragmático y menos estético que el actual, pero con un enorme peso de los productos naturales (especialmente los platos de cuchara) frente a los procesados, que ganaron peso, especialmente en las zonas urbanas, ante la obsesión de ahorrar tiempo en las comidas, cambiar el hábito de comer en casa por el de bares, restaurantes o comedores de empresa.

Los ingredientes base de la cocina española de los años 60 son los cereales, centrados sobre todo en

un producto básico y casi insustituible como el pan, las patatas (el gran invento que vino de América), las legumbres y las hortalizas, con un pequeñísimo nicho para la carne, producto que no se consumía a diario y que solía reservarse para domingos, festivos o celebraciones de calado familiar, como las bodas donde el pollo de corral era el auténtico lujo. También el bacalao seco en sus múltiples preparaciones era el rey.

Los potajes y guisos como el cocido, las judías blancas con cerdo o perdiz, las lentejas con chorizo o la fabada, además del potaje de vigilia, eran algunos de los platos centrales de la alimentación, bendecidos como comidas contundentes que mitigaban el esfuerzo físico de muchos de los trabajos disponibles, tanto en el campo como en las áreas urbanas.

En los años 60 la gastronomía española tenía un clarísimo enfoque de dieta mediterránea, con un eje mucho más pragmático y menos estético que el actual, pero con un enorme peso de los productos naturales (especialmente los platos de cuchara) frente a los procesados, que ganaron peso, especialmente en las zonas urbanas, ante la obsesión de ahorrar tiempo en las comidas, cambiar el hábito de comer en casa por el de bares, restaurantes o comedores de empresa.

Entre los platos más populares encontramos el gazpacho, el salmorejo, la mazamorra o el remojón en Andalucía; las sopas de ajo, las judías con patatas; las patatas con caldillo o el arroz a la cubana; segundos platos como los filetes de hígado, las gallinejas y entresijos, las croquetas como plato de aprovechamiento de sobras, el bacalao con tomate, la tortilla de patatas o los huevos fritos con jamón. Y postres típicos como las natillas, el flan de huevo, el arroz con leche o las manzanas asadas. Los años 60 suponen un importantísimo hito en la historia de la alimentación española, ya que la cocina popular se transformó en ingenio a la hora de combinar los productos de los que se disponía y hoy 60 años después despierta un interés inusitado porque se considera el embrión de la auténtica dieta mediterránea.

El blog de cocina Dealsforme recoge algunas de las recetas emblemáticas de la época que supusieron una auténtica revolución en el panorama gas-



tronómico español. La Fondue de Queso, de inspiración suiza, entró de lleno en las mesas españolas como representación de la “sofisticación informal, la modernidad y el espíritu de convivencia con una familia alrededor de una mesa compartiendo pan y queso fundido”.

Las ensaladas con gelatina supusieron también un paso hacia el futuro como innovación que permitía elaborar platos atractivos desde el punto de vista visual por el efecto de sus colores variados y vibrantes, en no pocas ocasiones con inclusión de vegetales, frutas, quesos, pequeños mariscos y proteínas. La ensalada de zanahorias marinadas se presentaba también como un plato tan sofisticado como simple y su atractivo reside en el color brillante del plato y en su preparación con la mezcla agri dulce de vinagre, aceite, azúcar y mostaza, con versiones que incorporan pimientos rojos y verdes en tiras, cebollas o semillas de apio para añadir más sabor a su textura. El hígado encebollado, hasta entonces un clásico, lleno de recuerdos infantiles, algunos de ellos no demasiado agradables por el rechazo de muchos niños a este producto, formaba parte del consumo de buena parte de los hogares, ya que se consideraba nutritivo e importante fuente de hierro y vitamina B. La influencia francesa fue decisiva en las denominadas cazuelas cremosas en las que el pollo, la carne picada o el atún en lata se mezclaban con salsas elaboradas con nata, leche condensada y queso derretido o gratinado en la parte superior como plato único que, tras su paso por el horno, servía para alimentar a toda la familia.

La mejora del nivel adquisitivo de las familias españolas de clase media a partir de los años 60 tiene un importante impacto en sus mesas y en su asistencia a restaurantes y bares. La escasez de alimentos en los años precedentes hace que buena parte de la población abrace con entusiasmo la posibilidad de disfrutar de alimentos frescos como el pescado y, en especial, el marisco.

De hecho, las mariscadas se ponen de moda y la creación de Mercasa contribuye de forma decidida a que muchos hogares y bares y restaurantes dispongan de este exquisito manjar. El marisco se popula-

riza entre las clases medias, comienza a ser un fijo de las celebraciones sociales y se consume con una mayor regularidad.

La ensaladilla rusa se convierte en uno de los platos estrella de los años 60 y forma parte ineludible de cualquier acto social, en especial de las bodas; aunque dado el apellido, poco casto a los oídos de los gerifaltes del franquismo, se cambió la apelación a Rusia por el de ensaladilla nacional.

La ingesta calórica de los españoles ha disminuido de forma considerable al comer menos pan, patatas y grasas, pero la dieta ha tendido a equilibrarse en zonas rurales, donde existe una mayor disponibilidad de productos frescos, algo que choca con la realidad de los últimos años del siglo XX donde la disponibilidad alimentaria, impulsada en buena parte por el papel de Mercasa, trasladaba una dieta más equilibrada y racional a las grandes ciudades.

Algo parecido ocurre con las verduras, donde las menestras comienzan a ser parte de los menús de las casas y los restaurantes las ofrecen como un exquisito manjar. Todo ello de forma paralela a la puesta en marcha de los distintos mercados centrales de abastecimiento. El cóctel de gambas, de clara influencia norteamericana, pasa a popularizarse de manera rápida; igual que ocurre con otros platos de influencia francesa como la vichyssoise o sopa fría de cebollas, puerros y patatas.

Con los datos de 2024 en comparación con los años 60 podemos observar cambios muy profundos en la alimentación en España, que van desde el consumo de 125 kilos de pan, cereales y pastas a los 27,69 kilos actuales; de los 237 kilogramos de frutas, patatas y hortalizas a los 145 kilogramos de 2024; de los 20 kilogramos de aceites y grasas a los 10,25 kilos actuales; de los 65 litros/kilos de lácteos en los 60





a los 96,35 kilos actuales; de los 27 kilogramos de pescado a los 17,79 kilos de 2024; de los 10,50 kilos de huevos a los 9,20 kilos de 2024 y de los 23 kilogramos de carne en aquellos años a los 42,93 kilos actuales, tras haber alcanzado el pico a finales de los 70 con más de 60 kilogramos por persona y año. Un artículo de Miguel Ayuso y Jesús Escudero en El Confidencial asegura, en palabras del profesor ya fallecido Francisco Grande Covián que el 15% de la población no ingería las calorías necesarias en la España de los años 50 y Gregorio Varela apostilla que el desarrollo llegó a España con un retraso de entre 10 y 20 años y, tras aumentar los alimentos disponibles, las y los españoles disminuyeron el consumo de pan, patatas y legumbres, base hasta bien entrados los 60 de la dieta nacional, e incrementaron el de carne, huevos, lácteos y azúcar.

En esos años, el consumo de hortalizas, patatas y cereales constituían el 57% de la dieta de los españoles. La carne y el pescado solo suponían el 5,30% frente al 19% actual, las patatas han pasado del 17% a menos del 6% y los aceites y grasas del 12,30% al 9%. Los últimos años han supuesto una caída importante del consumo de huevos, azúcar, aceites y legumbres, pero en general, la gente comienza a tener una dieta más variada y quizás equilibrada, pese al incremento del consumo de alimentos procesados.

La ingesta calórica de los españoles ha disminuido de forma considerable al comer menos pan, patatas y grasas, pero la dieta ha tendido a equilibrarse en zonas rurales, donde existe una mayor disponibilidad de productos frescos, algo que choca con la realidad de los últimos años del siglo XX donde la disponibilidad alimentaria, impulsada en buena parte por el papel de Mercasa, trasladaba una dieta más equilibrada y racional a las grandes ciudades.

La carne era escasa en los años 60 y alcanzó su cénit a finales de los 70 y principios de los 80. Desde entonces, la gente se ha aproximado, por razones de precio y salud, hacia el pollo como carne blanca; se mantiene en segundo lugar el cerdo, de gran tradición en nuestra sociedad, especialmente la rural; se mantiene el vacuno con restricciones en las carnes rojas y cierta vuelta a la ternera y sobrevive como puede el cordero, cuyos precios actuales han frenado, en parte, su enorme popularidad. Cae curiosamente el consumo de conejo, excepto en Cataluña y Levante donde goza de gran popularidad, una de las carnes mejores y más atractivas desde el punto de vista nutricional, junto a la de pavo. Y queda residual el consumo de carne de caballo, muy popular en los años 50 y 60 por su alto contenido en hierro y proteínas.

Frutas de otro mundo

La importación de frutas tropicales, generalmente procedentes de países como Costa Rica, Perú, Brasil, Sudáfrica y, en menor medida, Costa de Marfil, supone también un importante giro en el cambio de hábitos de los españoles hacia estos productos, desconocidos hasta ese momento para el grueso de la población, con la excepción del banano, que empieza a competir con los excelentes plátanos de Canarias o la piña, que comienza a cambiar aquellas frutas ácidas horribles a las que había que añadir Cointreau (licor de naranja de origen francés), canela y azúcar, por unas sabrosísimas piñas de origen costarricense. A partir de ese momento, las frutas tropicales comienzan a expandirse con el aguacate, el mango o la papaya en las importaciones y con la extensión en el mercado nacional de los nísperos, la chirimoya o el caqui. España cuenta con cerca de 50.000 hectáreas dedicadas a estos cultivos tropicales, cada vez más introducidos en los hogares españoles.

El caqui, que cuenta con las DOP Ribera del Xúquer, abarca alrededor de 14.000 hectáreas con una producción anual de 400.000 toneladas en 2025; mientras el aguacate, abundante en Andalucía y Canarias, se extiende sobre 25.000 hectáreas con una producción de 112.000 toneladas.

La chirimoya abarca 330 hectáreas con una producción de 50.000 toneladas anuales y su área de cultivo se circunscribe a las provincias de Granada y Málaga acogidas a la DOP Costa Tropical; el níspero, que cuenta también con la DOP Nísperos de Callosa de Ensarriá, cuenta con 10.000 hectáreas que producen 27.000 toneladas de fruta y el mango, extendido también por Andalucía y Canarias, alcanza las 5.000 hectáreas con una producción de 35.000 toneladas. Otros cultivos interesantes son la papaya, ceñida en buena parte a Canarias, con 471 hectáreas y 40.000 toneladas de producción y las exquisitas piñas de El Hierro, comercializadas en gran parte en Mercateñerife, con una producción actual de 1,30 millones de kilos.

La distribución de esta amplia y variada oferta de frutas y hortalizas encuentra en el canal mayorista de las empresas de la Red de Mercas su camino natural para llegar a la distribución minorista y la restauración; y finalmente al consumo tanto de la población residente en España como de los millones de turistas que visitan España cada año, en buena medida también atraídos por una gastronomía atractiva y de calidad.

Una cadena comercial, vertebrada en torno a los mercados mayoristas de la Red Mercasa, que da cabida tanto a los productos de proximidad y de temporada, como a las variedades de contra-estación que llegan a los mercados españoles durante todo el año procedentes de otras áreas del mundo.