

MICHAEL POLLAN



COCINAR

UNA HISTORIA
NATURAL DE LA
TRANSFORMACIÓN



DEBATE

Cocinar

Una historia natural de la transformación

MICHAEL POLLAN

Traducción de
Juan Castilla Plaza

www.megustaleerebooks.com

PARA JUDITH E ISAAC
Y PARA WENDELL BERRY

INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ COCINAR?

I

En cierto momento de la madurez, descubrí inesperada pero felizmente que la respuesta a muchas de las cuestiones que me inquietaban era siempre la misma: cocinar.

Algunas de esas cuestiones eran personales. Por ejemplo, ¿qué era lo más importante que podíamos hacer como familia para mejorar nuestra salud y bienestar general? ¿De qué forma podía conectar más profundamente con mi hijo adolescente? (Como descubrí después, eso no implicaba solamente la cocina común y corriente, sino una forma especializada conocida con el nombre de «maceración».) Otras cuestiones tenían un matiz más político. Durante años intenté descubrir, ya que a menudo me lo preguntan, qué es lo más importante que puede hacer una persona normal para intentar reformar el sistema alimentario estadounidense y convertirlo en algo más saludable y sostenible. Otra pregunta similar es: ¿de qué forma los que vivimos en una economía enfocada especialmente al consumidor podemos reducir ese sentimiento de dependencia y lograr un mayor grado de autonomía? También había algunas cuestiones de carácter filosófico a las que he estado dando vueltas desde que empecé a escribir. ¿Cómo podemos adquirir, en nuestra vida cotidiana, un mayor conocimiento del mundo natural y del peculiar papel que desempeñamos en él? Obviamente, la respuesta se puede encontrar adentrándose en la selva, pero descubrí que también se podían

obtener respuestas incluso más interesantes metiéndose sencillamente en la cocina.

Como he mencionado anteriormente, jamás lo había esperado. Cocinar siempre ha formado parte de mi vida, pero a menudo como algo pasajero más que como objeto de escrutinio, y nunca como una pasión. Me sentía afortunado de tener una madre a la que le encantaba cocinar, y que casi todas las noches nos preparaba una cena deliciosa. Cuando me independicé, sabía defenderme bastante bien en la cocina, ya que todas aquellas horas que había pasado merodeando mientras mi madre preparaba la cena me resultaron de gran utilidad. Sin embargo, aunque cocinaba siempre que podía, apenas le dedicaba mucho tiempo ni lo consideraba algo de suma importancia. Mis capacidades culinarias fueron bastante limitadas hasta que cumplí los treinta años. Para ser sinceros, mis platos más exitosos se inspiraban en los preparados por otros, como, por ejemplo, cuando les añadía mi increíble salsa de mantequilla y salvia a los raviolis ya preparados que compraba en la tienda. De vez en cuando consultaba algún libro de cocina, o recortaba una receta de algún periódico para añadir un plato nuevo a mi escaso repertorio, o compraba un nuevo utensilio de cocina, aunque la mayoría terminaban guardados en un armario.

Visto en retrospectiva, la sutileza de mi interés por la cocina me sorprende, en parte porque siempre he sentido un ardiente deseo de saber todo lo relacionado con la cadena alimentaria. Me ha gustado la jardinería desde que tenía ocho años, he cultivado principalmente verduras y siempre he disfrutado cuando me encontraba en alguna huerta o escribía sobre agricultura. También he escrito bastante sobre el otro extremo de la cadena alimentaria, es decir, sobre la alimentación y sus implicaciones en la salud. Sin embargo, nunca les había prestado mucha atención a los vínculos intermedios de la cadena alimentaria, aquellos en que los productos de la naturaleza se transforman en los alimentos que comemos o bebemos.

Y no se me ocurrió hasta que empecé a tratar de desentrañar una curiosa paradoja que observé mientras veía la televisión: ¿por qué

dedicábamos más tiempo a pensar en la alimentación y a ver más programas sobre cocina justo en el momento histórico en que los estadounidenses la abandonábamos y dejábamos la preparación de la mayoría de nuestros platos a la industria alimentaria? Al parecer, cuanto menos tiempo dedicábamos a cocinar, más nos interesaba la comida y su preparación indirecta.

Nuestra cultura parece estar dividida sobre ese tema. Los estudios que se han realizado a ese respecto confirman que cada año cocinamos menos y compramos más platos preparados. El tiempo que se emplea en cocinar en los hogares estadounidenses se ha reducido a la mitad desde los años sesenta, cuando veía a mi madre preparar la cena, limitándose a la escueta cifra de unos veintisiete minutos al día. (Los estadounidenses dedican menos tiempo a cocinar que ningún otro país, aunque esa tendencia decreciente es mundial.) Sin embargo, cada vez hablamos más de cocina, vemos más programas, leemos más libros y vamos a restaurantes donde podemos observar en directo cómo se realiza ese trabajo. Vivimos en una época en que los cocineros profesionales se han convertido en personajes muy conocidos, algunos tan famosos como los atletas o las estrellas de cine. Esa actividad que muchos consideran una carga provoca tanto entusiasmo como un deporte popular. Cuando piensas que veintisiete minutos es menos tiempo que el que se emplea en ver un episodio de *To Chef* o *The Next Food Network Star*, te das cuenta de que hay millones de personas que pasan más tiempo viendo en la televisión cómo se prepara un plato que cocinando. Además, no creo que sea necesario decir que los platos que vemos preparar en televisión no son los que solemos comer.

Es curioso, pues no vemos ningún espectáculo ni leemos libros sobre coser, zurcir calcetines o cambiar el aceite del coche, otras tres tareas domésticas que también hemos dejado en manos de fuentes externas y que hemos eliminado de nuestros conocimientos. Cocinar, sin embargo, es diferente, ya que el trabajo, o el proceso, tiene un poder emocional o psicológico del cual no podemos o no queremos desprendernos. De hecho, fue después de muchas

horas viendo programas de cocina cuando empecé a preguntarme si no debía tomarme más en serio esa actividad que siempre había dado por hecha.



Desarrollé algunas teorías para explicar lo que denominé la «paradoja culinaria». La primera y más obvia es que observar cómo cocinan otras personas no es algo nuevo entre los humanos. Incluso cuando «todos» cocinábamos en casa, había muchos que nos dedicábamos principalmente a observar: hombres la mayor parte, y también los hijos. Casi todos tenemos bonitos recuerdos de cuando nuestra madre estaba en la cocina realizando proezas que parecían brebajes de brujería, y que normalmente terminaban convirtiéndose en algo succulento. En la Antigua Grecia, la palabra para designar un «cocinero», un «carnicero» y un «sacerdote» era la misma, «mageiros», una palabra con las mismas raíces etimológicas que «magia». Yo observaba, embelesado, cuando mi madre preparaba sus platos más mágicos, como los rollos bien envueltos de pollo a la Kiev que, cuando se cortaban con un cuchillo bien afilado, liberaban una espesa capa de mantequilla derretida y una bocanada de hierbas aromáticas. Igualmente, observar cómo preparaba unos simples huevos revueltos me parecía todo un espectáculo, ya que ese delgado y amarillento pegote se transformaba repentinamente en deliciosas pepitas de oro. Incluso el plato más normal se sometía a un proceso apetitoso de transformación para convertirse mágicamente en algo más que la suma de sus partes. A eso hay que añadir que en casi todos los platos se pueden encontrar, además de los ingredientes culinarios, los de una historia, es decir, un comienzo, un desarrollo y un final.

También hay que mencionar a los cocineros, los héroes que ejecutan esas pequeñas obras de transformación. Aunque no nos perca-

temos en nuestra vida cotidiana, nos sentimos atraídos por los ritmos y texturas de su trabajo, ya que nos parece mucho más directo y satisfactorio que la mayoría de las tareas abstractas que realizamos los demás en nuestros trabajos actuales. Los cocineros trabajan con materia viva, no solo con teclados y con pantallas, sino con cosas fundamentales como plantas, animales y hongos. También trabajan con los elementos: el fuego, el agua, la tierra y el aire, y los utilizan —¡los dominan!— para realizar sus deliciosas alquimias. ¿Quién de nosotros desempeña un trabajo que le haga entablar un diálogo con el mundo material y que concluya —asumiendo que el pollo a la Kiev no suelte el jugo demasiado pronto ni que el suflé se desinflé— con un sentimiento de clausura tan delicioso y gratificante?

Por tanto, puede que la razón de que nos guste ver programas en televisión y leamos libros de cocina es que hay aspectos de ella que realmente echamos de menos. Es posible que creamos que no tenemos tiempo ni energías (ni conocimientos) para cocinar a diario, pero aún no estamos preparados para que esa actividad desaparezca de nuestra vida por completo. Si cocinar, como dicen los antropólogos, es una actividad específicamente humana —el acto mediante el cual comienza la cultura, según Claude Lévi-Strauss—, entonces no debe sorprendernos que nos conmueva ver cómo se desarrolla ese proceso.



La idea de que cocinar es una actividad específicamente humana no es nueva. En 1773, el escritor escocés James Boswell, al observar que «ningún animal cocina», denominó al *Homo sapiens* el «animal cocinero» (aunque quizá reconsideraría esa definición si viese las cajas de alimentos congelados que se venden actualmente en Walmart). Cincuenta años después, en su libro *Fisiología del gusto*, el gastrónomo francés Jean-Anthelme Brillat-Savarin afirmó que coci-

nar nos convirtió en lo que somos, ya que aprender a utilizar el fuego «ha sido el mayor progreso de la civilización». Más recientemente Lévi-Strauss, al escribir en 1964 *Lo crudo y lo cocido*, dijo que muchas culturas compartían un punto de vista similar, ya que consideran el acto de cocinar como una actividad simbólica que «establece la diferencia entre los hombres y los animales».

Para Lévi-Strauss, cocinar era una metáfora de la transformación humana de la naturaleza cruda en cultura cocida. Sin embargo, desde la publicación de *Lo crudo y lo cocido*, otros antropólogos han empezado a asumir literalmente la idea de que la invención de la cocina podría haber sido la clave evolutiva de nuestra humanidad. Hace unos años, un antropólogo y primatólogo de la Universidad de Harvard llamado Richard Wrangham publicó un libro fascinante titulado *Catching Fire*, en el cual afirmó que fue el descubrimiento de la cocina —no la fabricación de herramientas, el hecho de comer carne o el lenguaje— lo que nos diferenció de los primates y nos convirtió en humanos. Según la «hipótesis de la cocina», el descubrimiento de los alimentos cocinados cambió el curso de la evolución humana. Al proporcionar a nuestros antepasados una mayor cantidad de energía y una dieta más fácil de digerir, hizo que aumentase el tamaño de nuestro cerebro (el cual es un glotón a la hora de engullir energía) y se redujese el de nuestro aparato digestivo. Al parecer, los alimentos crudos necesitan más tiempo y energía para ser masticados y digeridos, razón por la que otros primates de nuestro mismo tamaño tienen un tracto digestivo más grande y emplean más tiempo en masticar, casi unas seis horas al día.

No cabe duda de que cocinar redujo gran parte del trabajo llevado a cabo por la masticación y la digestión, y lo desempeñó fuera de nuestro cuerpo, utilizando fuentes externas de energía. Cocinar también elimina muchas partículas tóxicas de los alimentos, con lo que puso a nuestro alcance un sinfín de calorías no disponibles para otros animales. Al no tener que dedicar la mayor parte del día a recopilar grandes cantidades de alimentos crudos ni tener que masticarlos incesantemente, los humanos pudieron dedicar más tiempo y

más recursos metabólicos a otros propósitos, como por ejemplo crear una cultura.

Cocinar nos proporcionó no solo la comida, sino también la ocasión de poder comer juntos en un determinado lugar y a una determinada hora. Eso fue algo totalmente nuevo, ya que el recolector de alimentos crudos probablemente comía solo y sobre la marcha, como los demás animales. (Y, si uno lo piensa bien, como el comensal industrial en el que nos hemos convertido recientemente, que engulle cualquier cosa en un área de servicio o en cualquier otro lugar.) El hecho de sentarnos para compartir la comida, manteniendo un contacto visual y ejerciendo la moderación, nos hizo civilizarnos. «Alrededor del fuego —escribe Wrangham— nos volvimos más dóciles.»

Por ese motivo, cocinar nos transformó, y no solo haciéndonos más sociables y cívicos. Después de que cocinar nos permitiese ampliar la capacidad cognitiva a costa de la digestiva, ya no hubo forma de retroceder, y nuestro mayor cerebro y menor estómago empezaron a depender de una dieta basada en alimentos cocinados. (Los crudívoros deberían tenerlo en cuenta.) Eso significa que cocinar es algo obligatorio; es decir, que es como si se hubiese horneado en nuestra biología. Lo que Winston Churchill dijo en cierta ocasión de la arquitectura —«primero fuimos nosotros los que moldeamos los edificios, pero luego ellos nos moldearon a nosotros»— también se puede aplicar a la cocina. Primero fuimos nosotros los que cocinamos los alimentos, pero luego ellos nos cocinaron a nosotros.



Si cocinar, como sugiere Wrangham, es tan esencial para la identidad, la biología y la cultura humanas, entonces es razonable pensar que el declive actual de la cocina tenga consecuencias muy serias

para la vida moderna, como se puede comprobar. Pero ¿son todas negativas? En absoluto. El hecho de delegar gran parte de la actividad culinaria en las corporaciones ha liberado a las mujeres de lo que tradicionalmente ha sido su responsabilidad exclusiva de alimentar a la familia, permitiéndoles trabajar fuera de casa y desarrollarse profesionalmente. Asimismo, ha evitado muchos de los conflictos y discusiones domésticas que se hubiesen originado con semejante cambio en los roles de género y la dinámica familiar. Ha eliminado muchas presiones en el hogar, incluidas esas jornadas laborales tan largas y esos hijos tan programados, proporcionándonos más tiempo para otros propósitos. También nos ha permitido diversificar sustancialmente nuestra dieta, posibilitando que personas que no tienen grandes destrezas culinarias, ni mucho dinero, disfruten de una cena diferente cada día de la semana contando tan solo con un microondas.

Son beneficios considerables que deben tenerse en cuenta. No obstante, se han obtenido a costa de algo que ahora empezamos a percibir. La cocina industrial ha causado un enorme perjuicio a nuestra salud y bienestar. Las corporaciones cocinan de forma muy distinta a las personas; por eso denominamos a lo que hacen «procesamiento de alimentos» y no «cocinar». Normalmente, utilizan mucha más azúcar, grasa y sal, y también emplean nuevos ingredientes químicos que rara vez se encuentran en nuestra despensa para hacer que los alimentos duren más y parezcan más frescos de lo que realmente son. Por ese motivo, no debe sorprendernos que el declive de la comida casera haya provocado un aumento de la obesidad y una serie de enfermedades crónicas vinculadas a la dieta.

El auge de la comida rápida y el declive de la comida casera también han afectado a la institución de la comida compartida, ya que han fomentado que comamos cosas diferentes, normalmente sobre la marcha y con frecuencia a solas. Los científicos nos advierten de que empleamos demasiado tiempo en eso que actualmente se llama «comida secundaria», es decir, engullir constantemente alimentos empaquetados, y menos en «comidas primarias», un término

bastante deprimente para lo que en su momento fue una venerable institución conocida con el nombre de «la comida».

La comida compartida es algo muy importante. Es la base de la vida familiar, el lugar donde nuestros hijos aprenden el arte de conversar y adquieren los hábitos de la civilización: compartir, escuchar, turnarse, intercambiar pareceres y discutir sin ofender. Lo que hemos denominado las «contradicciones culturales del capitalismo» —su tendencia a socavar las formas sociales estabilizadoras de las que depende— se manifiestan claramente durante la cena en la actual vida estadounidense, junto con los coloridos paquetes que la industria alimentaria ha conseguido instalar en ella.

Sé que son grandes reivindicaciones para la importancia de cocinar (o no cocinar) en nuestra vida, y me gustaría matizarlo un poco. En la actualidad, para muchas personas esa elección no es tan clara como he señalado, es decir, no es tan fácil optar entre la comida casera elaborada desde cero o la comida rápida preparada por las corporaciones. Muchos ocupamos un lugar intermedio que cambia dependiendo del día de la semana, la ocasión o nuestro estado de ánimo. En función de la noche, podemos preparar la cena, salir a cenar, pedirla o cocinarla a «medias». Esta última opción consiste en recurrir a los muchos y útiles atajos que nos ofrece la economía de los alimentos industriales: un paquete de espinacas congeladas, una lata de salmón en la despensa, una caja de raviolis comprados en la tienda de la esquina o en cualquier otro lugar del mundo. «Cocinar» abarca un amplio espectro, como ha sucedido durante al menos un siglo, cuando los alimentos envasados entraron por primera vez en nuestra cocina y la definición de «cocinar desde cero» empezó a desvirtuarse (permitiéndome de esa forma que considerase un gran logro culinario mis raviolis envasados con salsa de mantequilla y salvia). En el transcurso de la semana, la mayoría recorreremos ese espectro, pero lo que sí es nuevo es el gran número de personas que casi todas las noches se encuentran en el extremo más lejano, delegando la mayor parte de sus comidas a una industria dispuesta a hacer lo que sea necesario por ellos, salvo calentársela y comérsela.

«Llevamos un siglo comiendo alimentos envasados —me dijo un asesor de marketing alimentario—, y ahora nos espera otro siglo de comidas preparadas.»

Eso es un problema, no solo para la salud, la familia, la comunidad y la tierra, sino también para el concepto que tenemos de cómo los alimentos nos conectan con el mundo que nos rodea. Nuestro creciente distanciamiento de cualquier compromiso directo y físico con los procesos mediante los cuales la materia prima de la naturaleza se transforma en alimentos cocinados, está alterando nuestro concepto de lo que es la alimentación. La idea de que los alimentos están conectados con la naturaleza, el trabajo humano o la imaginación, es difícil de concebir cuando nos llegan en un paquete, totalmente preparados. La comida se convierte en un producto básico más, en una abstracción, y, cuando eso sucede, nos convertimos en una presa muy fácil para las corporaciones que venden versiones sintéticas de algo real, algo a lo que yo denomino «sustancias comestibles con aspecto de comida». Terminamos alimentándonos a base de imágenes.



Sé que algunos lectores pueden sentirse ofendidos por que un hombre critique esos avances. Algunas personas piensan que, cuando un hombre habla de la importancia de cocinar, es que desea retroceder y hacer que las mujeres vuelvan a la cocina. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con lo que pienso, pues opino que cocinar es tan importante que no se debe delegar en un solo género o en un solo miembro de la familia; los hombres y los hijos también deben estar presentes en la cocina, y no solo por razones de justicia o equidad, sino porque obtendrán grandes beneficios si lo hacen. De hecho, una de las principales razones por las que las corporaciones se introdujeron en nuestras vidas se debió a que la cocina case-

ra se consideró durante mucho tiempo una «actividad propia de las mujeres» y, por tanto, no lo bastante importante para que los hombres y los muchachos la aprendiesen.

No obstante, resulta difícil saber qué sucedió primero, si la cocina casera se menospreciaba porque era una labor que desempeñaban principalmente las mujeres, o si las mujeres tuvieron que dedicarse exclusivamente a la cocina porque nuestra cultura denigraba esa labor. Las políticas de género relacionadas con la cocina, que analizo con más profundidad en la segunda parte, son bastante complicadas, y probablemente siempre lo hayan sido. Desde la Antigüedad, ciertos tipos de cocina han gozado de mucho prestigio. Los guerreros de Homero asaban a la parrilla los animales sin que se cuestionase su estatus heroico o su virilidad. Desde entonces, siempre se ha aceptado socialmente que los hombres cocinen en público y profesionalmente, siempre y cuando lo hagan por dinero (aunque ha sido recientemente cuando los chefs profesionales han adquirido el estatus de artistas). Sin embargo, durante la mayor parte de la historia, las mujeres han sido las encargadas de cocinar en privado y sin reconocimiento público. Salvo en ciertas ceremonias presididas por hombres —los sacrificios religiosos, la barbacoa del 4 de julio, los restaurantes de cuatro estrellas—, la cocina ha sido una actividad femenina, una parte integrante de las labores domésticas y el cuidado de los hijos, y, por tanto, no merecedora de una atención especial por parte de los hombres.

No obstante, puede que haya otras razones por las que no se le ha dado la debida importancia. En un libro reciente titulado *The Taste for Civilization*, Janet A. Flammang, una erudita feminista y profesora de ciencias políticas que ha defendido elocuentemente la importancia social y política de la «labor culinaria», sugiere que el problema puede que radique en la misma comida, la cual, por su misma naturaleza, se encuentra en el lado equivocado —el femenino— del dualismo entre la mente y el cuerpo que impera en el mundo occidental. «La comida se percibe mediante los sentidos del gusto, el olfato y el tacto —señala—, situados por debajo, en la je-

rarquía de los sentidos, de la vista y el oído, a los que se los toma como las fuentes del conocimiento. En casi todas las filosofías, religiones y literaturas, la alimentación se asocia con el cuerpo, los animales, las mujeres y el apetito, cosas que los hombres civilizados han tratado de superar mediante la razón y el conocimiento.»

Ellos se lo pierden.

II

La premisa de este libro es que la cocina —definida ampliamente para que abarque todo el espectro de técnicas que han elaborado las personas para transformar la materia prima de la naturaleza y convertirla en platos nutritivos y apetitosos— es una de las actividades más interesantes y satisfactorias que pueden realizar los seres humanos. No obstante, he de decir que no es una labor que valorese antes de empezar a aprender a cocinar, pero después de tres años trabajando bajo la dirección de una serie de grandes maestros para dominar cuatro de las transformaciones clave que denominamos «cocinar» —asar al fuego, cocinar en líquido, cocer el pan y fermentar todo tipo de cosas—, terminé con una serie de conocimientos e ideas muy diferentes de aquellos con los que empecé. Es cierto que cuando terminé mi aprendizaje sabía hacer algunas cosas, y me siento especialmente orgulloso del pan que elaboro y de algunos de mis braseados, pero también aprendí algunas cosas relacionadas con el mundo natural (y nuestra implicación en él) que no creo que pudiese haber aprendido de otra manera. Aprendí mucho más de lo que esperaba sobre la naturaleza del trabajo, la importancia de la salud, la tradición y los rituales, la autonomía y la comunidad, los ritmos de la vida cotidiana y la suprema satisfacción de producir algo que anteriormente solo había pensado en consumir; y, además, hacerlo por amor, no por razones económicas.