



Los fermentos del diseño. Acerca de *Cooked: A Natural History of Transformation*

Alfredo Narvez¹

Byron: Cual es el fin del estudio?

Rey: Pues saber lo que de otro modo no podríamos saber.

Byron: Cosas escondidas y vedadas al sentido común, queréis decir.

Shakespeare, Trabajos de amor perdidos.

Primero lo primero: *Cooked* (2013) no es un libro de cocina, sino sobre teoría e historia el diseño. S, refiere a rostizar, cocer, hornear, fermentar, pero la premisa del libro reside en el acto de diseñar.

Michael Pollan ha escrito ya seis libros sobre "cocina", incluyendo *Food Rules* (2019), *In Defense of Food* (2010), *The Omnivore's Dilemma* (2006) y *The Botany of Desire* (2001). Todos estuvieron en la lista de *bestsellers* del *New York Times*, diario del que también ha sido un constante colaborador. El autor imparte la cátedra *Knight* de periodismo en la Universidad de Berkeley, además de

haber sido nombrado como una de las cien personas más influyentes del mundo por la revista *Time* (2010).

Al leer *Cooked* uno entiende porqué es un gur de la cocina y del diseño. Sabe explicar lo complejo de forma simple, sabe crear historias donde el lector puede sumergirse y compartir la exploración. Su prosa es vibrante y contagiosa, atributo que en sí mismo se agradece.

¹ Maestro en Estudios de Género, Periodista, profesor en CENTRO de diseño, cine y comunicación.

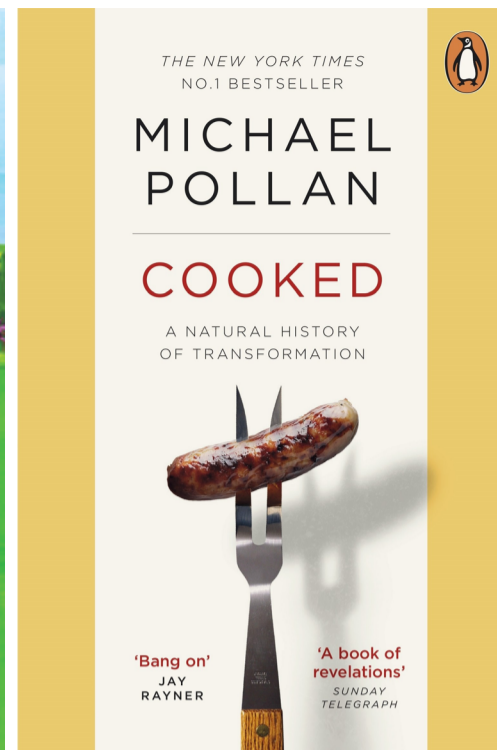
El libro supera las 400 páginas y está dividido en cinco partes sin incluir los anexos y sus extensas fuentes. La obra inicia con una pregunta a la que volverá cada tanto, pero la introducción por sí misma es potente. Comienza con esta frase: “En cierto punto en la mitad tardía de mi vida hice el inesperado pero feliz descubrimiento de que la respuesta a muchas de las preguntas que más me ocupaban eran de hecho una y la misma. Cocinar” (Pollan, 2013 p.1).

El autor refiere que algunas de estas preguntas eran personales, como ¿qué era lo más importante para que la familia mejore su salud y su bienestar en general? O ¿cómo conectarse mejor con un hijo adolescente? En algunos de los casos la respuesta no fue no solo cocinar, sino también hacer cerveza. Sin embargo, la pregunta clave es la siguiente: “Por años he estado tratando de determinar (porque se me pregunta a menudo) cuál es la cosa más importante que una persona ordinaria puede hacer para reformar el sistema alimentario estadounidense, el hacerlo más saludable y más sustentable?” (p1). A continuación explica que enfrentamos un cambio cultural alimenticio y paradójico: la gente en Estados Unidos cada vez cocina menos y consume más comida preparada, tendencia que de hecho se aprecia a nivel global. En paralelo, nunca se ha hablado tanto de cocinar como ahora. Los nombres y trayectorias de los chefs son de interés masivo, algunos son tan famosos como los atletas o las estrellas de cine.

La audiencia observa en las pantallas los chefs que comparten sus recetas o compiten en carreras feroces contra otros cocineros en lugar de ver programas acerca de las mejores técnicas para zurcir un calcetín. La cocina ha tomado una gran relevancia mediática, porque cocinar es visto hoy como algo muy diferente. A esto Pollan lo denomina *Cooking Paradox*, la Paradoja del cocinar. Ver a gente cocinar no es algo nuevo, pero al no tener tiempo ni ganas para hacerlo, sentimos



www.brainpickings.org



www.flipkart.com

nostalgia, no queremos que la impronta de ese proceso que nos conecta con nuestros antepasados más remotos —siguiendo a Levi-Strauss, para quien cocinar constituye una huella de humanidad, un rasgo distintivo del *Homo Sapiens Sapiens*— desaparezca, ¿por qué?.

La antropología y la arqueología se han encargado de dar cuenta de aquellos acontecimientos y atributos que progresivamente distinguieron al humano de otros mamíferos. Pero ¿por qué la cocina primó como categoría distintiva? De acuerdo con el primatólogo británico Richard Wrangham, autor del libro *Catching Fire. En How Cooking Made Us Human* (Profile Books, 2009), fue el cocinar y no elaborar herramientas o ejercer la facultad del lenguaje, lo que nos separó del resto de los primates. Al cocinar los alimentos, éstos mejoraban sus cualidades energéticas y digestivas, lo que permitió a nuestros cerebros crecer. Los demás primates necesitan tener intestinos más largos, por lo que pasan una gran parte del día masticando: cocinar efficientó la masticación e hizo posible que el cuerpo humano se desintoxicara más fácilmente mediante la eliminación de



pinterest.com

agentes patógenos. Al volverse más saludables y tener más tiempo para otras actividades, los humanos se dedicaron a cocinar su obra maestra: la cultura, el dominio en el cual habita nuestra especie.

El libro del *Génesis*, refiere al acto de comer una manzana cruda del Árbol del conocimiento del bien y del mal como el acontecimiento que humaniza a Adán y Eva, obligándolos a salir de su Edén por haber faltado a la prohibición divina.

En el Edén, no es posible cocinar. Al ser expulsados del jardín divino, nos vemos obligados a trabajar, transformar los alimentos, arrancarlos del mundo de la naturaleza y llevarlos al mundo de la

cultura, acto que se expresa, por ejemplo, al hacer y consumir pan. Así, alimentarnos con productos cocinados, nos transformó y este hecho no tiene punto de retorno. Cocinar, es decir la cultura, diseñó nuestra fisiología. Al respecto, Pollan cita a Churchill: "Primero diseñamos nuestros edificios, y luego ellos nos diseñan a nosotros" (Churchill en Pollan, 2013 p.7), y afirma que la misma premisa se puede aplicar a la cocina. Primero cocinamos nuestro alimento, para después ser diseñados (cocinados) por éste.

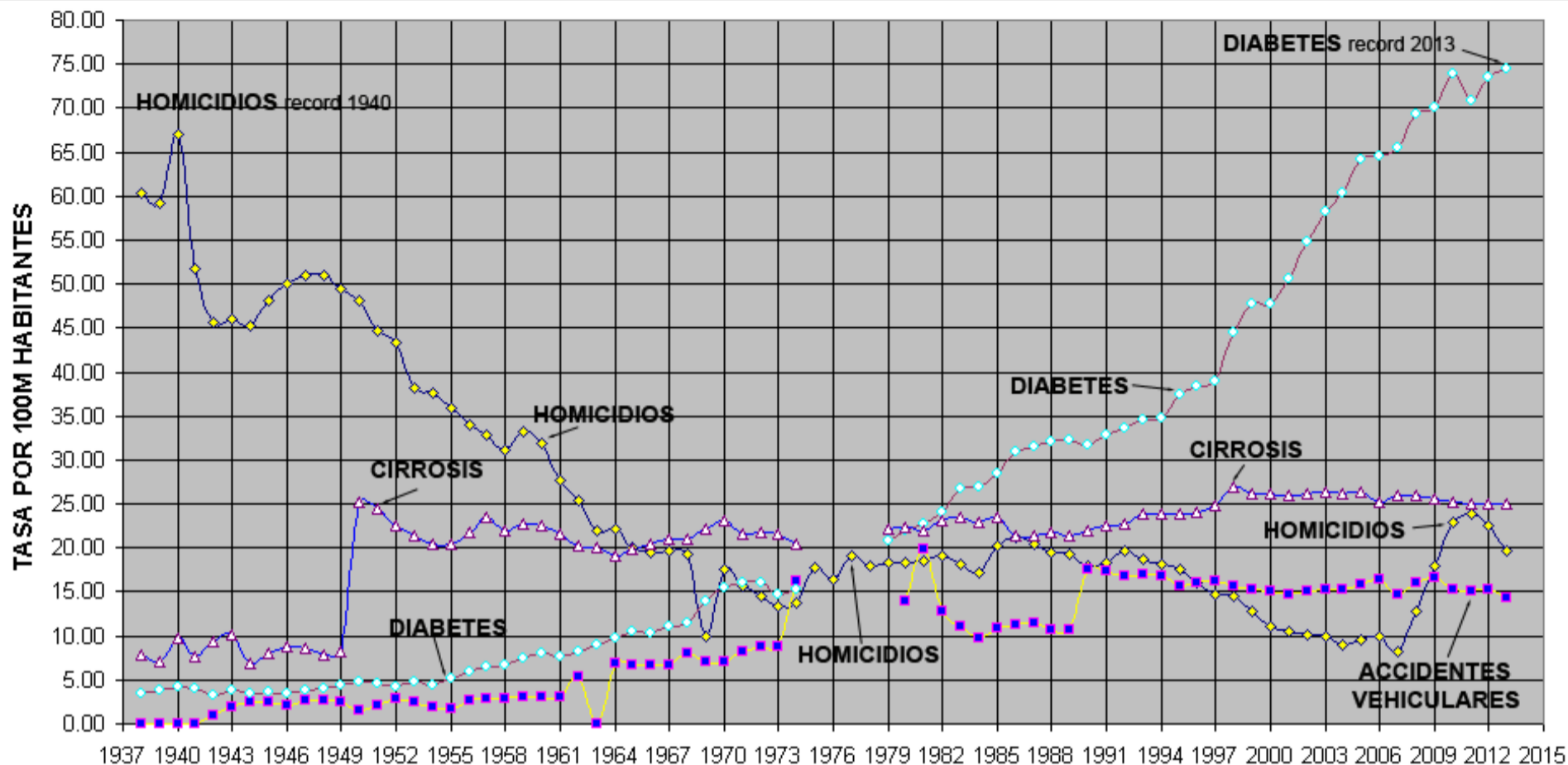
En lo que hace al rol de Eva, diversos estudios antropológicos evidencian que las mujeres fueron las pioneras de la agricultura y la medicina: en este tenor, no debe extrañarnos que la serpiente del Árbol de la ciencia eligiera a una mujer como su interlocutora. El antropólogo estadounidense Marvin Harris abona interesantes hallazgos en este terreno en obras como *Cows, Pigs, Wars and Witches: The Riddles of Culture* (Reissue, 1989) o *Good to Eat* (Waveland, 1998).

Polland también refiere al libro *The Taste for Civilization: Food, Politics, and Civil Society*, de la politóloga Janet A. Flammang (2009). Ella señala que en Occidente, la cocina se considera una actividad sensorial antes que intelectual; al establecer una conexión entre la sensorialidad y lo femenino, esta condición se vuelve sucia, impura, pecaminosa. Para la autora ello explica el problema cuerpo-mente, que ha permeado todos los valores y jerarquías, aún hasta nuestros días. Polland cita a Flammang: "En la gran parte de la filosofía, la religión, la literatura, la comida es asociada con el cuerpo, lo animal, lo femenino y el apetito —las cosas que los hombres civilizados tan tratado de vencer con el conocimiento y la razón" (Flammang en Pollan, 2013 p.11).

La preocupación central del autor es ¿qué sucede si dejamos de cocinar cada vez más y le delegamos esa tarea a las mega-corporaciones cuyo

ALGUNAS CAUSAS DE MORTALIDAD EN MÉXICO, 1938-2013

TASAS POR 100 MIL HABITANTES



Fuente: <http://www.mexicomaxico.org/Voto/MortalidadCausas.htm>. Autor: Manuel Aguirre Botello

primer interés es el lucro? Él afirma que no todo es negativo, la comida industrial nos ha dado más tiempo para otras cosas y ha permitido a muchas mujeres trabajar sin menos culpas. Sin embargo existe un enorme costo, que va explicando a lo largo del libro. Los alimentos elaborados por las corporaciones es industrial, por lo tanto se homologue la comida preparada y la comida cocinada; la industria utiliza mucho más la sal, el azúcar y la grasa que una persona que prepara sus alimentos en casa. Por lo tanto no es casual que el la comida industrializada ocurra en el mismo contexto que la obesidad mórbida.

Cocinar y compartir la comida, explica y ejemplifica el autor a lo largo de muchos casos en el libro, es el punto de confluencia donde se edifica la ci-

vilización. Los banquetes de bodas, las cenas de Navidad o del Shabat, las taquizas, las comilonas por las fiestas de mayordomía, las tamalizas, entre una gran variedad de expresiones, dan cuenta de la importancia de compartir los alimentos. Estas manifestaciones conviven con las múltiples contradicciones del capitalismo, que a decir de Pollan "están hoy desplegadas en la mesa de la cena estadounidense moderna, junto con todos los brillantes paquetes que la industria alimenticia ha logrado plantar (...)" (Pollan 2013 p.9).

Como generalmente sucede en todo, el mismo Pollan advierte que no se trata de no comer comida procesada o comida cocinada, la mayoría vivimos en algún punto entre ambas. Siempre es cómodo comprar. Comprar comida congela-

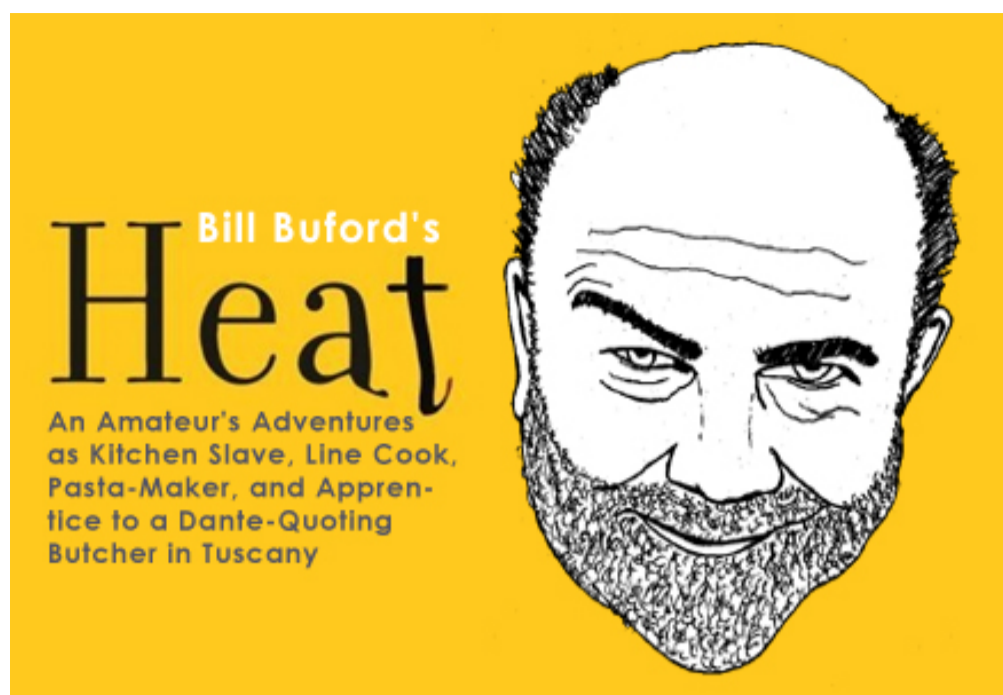
da nos puede salvar de una emergencia. El problema es cuando cada vez más personas consumen de forma regular refrescos y alimentos no cocinados, sino procesados (p.9). No sólo es un problema personal: la obesidad y la diabetes son problemas de salud pública y en esta medida, de seguridad nacional.

En México, estas enfermedades comenzaron a incrementarse en los 90, para el 2013 el país tocó cifras récord: la manera en la que la población come promueve su enfermedad y muerte de manera sistemática.

Pollan considera que la distancia que los humanos han tomado de la cocina conlleva una distancia de la naturaleza, "la idea de que la comida tiene alguna conexión con la naturaleza o el trabajo humano o la imaginación es difícil de darle crédito cuando llega en un paquete (...)" (p.9). Así, terminamos comiendo imitaciones de lo natural, de la comida casera, de la comida de mamá. En suma, comemos ilusiones.

Cooked define cocinar como ese gran espectro de técnicas que la gente ha creado para el carácter crudo del mundo natural en alimentos y bebidas nutritivos y apetitosos, como también explica Lévi-Strauss en *Lo Crudo y lo Cocido*. Para realizar la investigación, Pollan realizó observación participante y se reunió con expertos cocineros para aprender a asar con fuego, hervir, hornear y fermentar. La experiencia recuerda a las vicisitudes de Bill Bufford en la cocina de Mario Batali narradas en el testimonio *Heat* (2006).

El resultado de esta exploración pone sobre la palestra el hecho irrenunciable de que cocinar es un proceso de diseño: una secuencia de decisiones, técnicas, rituales, tiempos, invención, narrativa y cadencia tejidos alrededor de un producto final. En este sentido, cocinar es un metaproceso, un



<http://www.lostatsea.net/feature.phtml?fid=682827717480f107e985a2>

continuum que aprendimos y practicamos desde la noche neolítica. No saber cocinar es no tener poder, afirma Pollan. No es casual la tensión que supuso la reunión de la UNESCO en 2010, en la cual se dirimió si la cocina mexicana habría de ser patrimonio inmaterial de la humanidad o no. Finalmente fue designada, pero también lo fue la francesa. Fueron las primeras cocinas en ser así reconocidas por las Naciones Unidas. Hay quienes dicen Francia no quería ser la segunda, lo que es cierto es que México aplicó años antes, sin éxito.

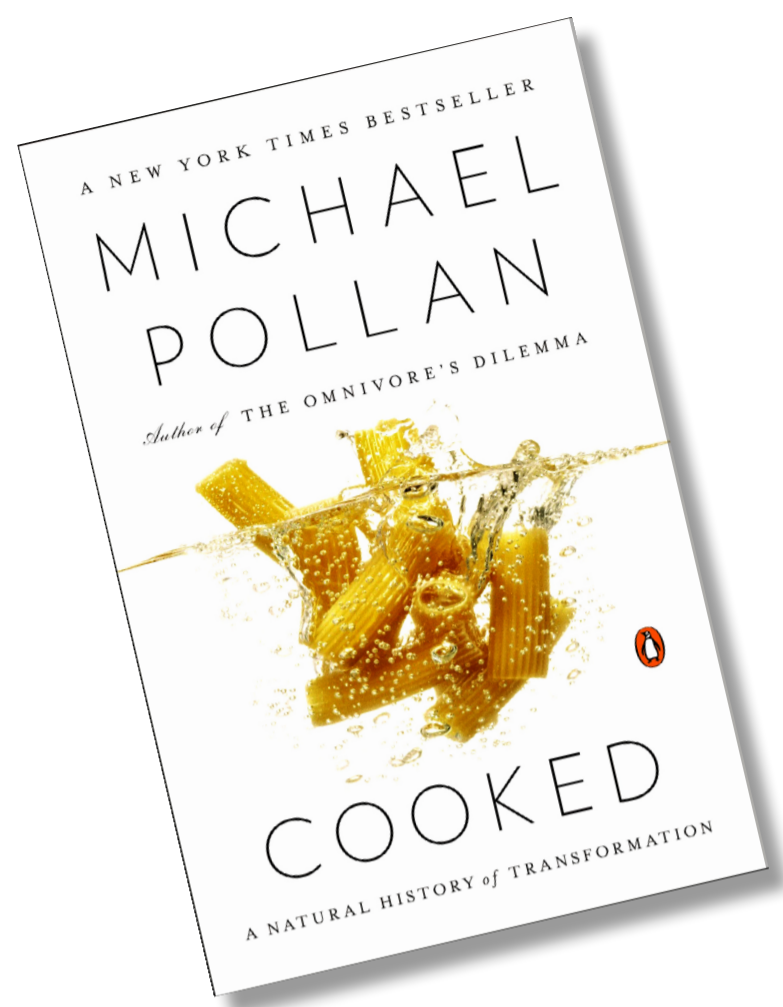
Cocinar importa. Cocinar es poder ¿Podemos darnos el lujo de perder ese poder, ese imaginario, esa narrativa, esa conexión con el mundo natural? Pollan dice que la mejor forma de reconectarnos con la realidad es restaurar el valor de los alimentos y su preparación en nuestras vidas. Después de todo, cocinar es también muy gratificante. Permite el descubrimiento y desarrollo de habilidades nuevas: quien cocina puede aprender, aplicar sus conocimientos e ingeniar un platillo succulento y poderoso que lo conecta con el agua, el fuego, la tierra y el aire, como hicieran sus antepasados más remotos. Esta alquimia nos permite establecer una red de relaciones con las

plantas, los animales, el suelo, el clima, las bacterias, las personas que cultivan las materias primas; cocinar nos libera del rol de agentes pasivos sumergidos en un concierto de multinacionales que promueven formas dominantes y homogéneas de comer y beber.

En este orden de ideas, cocinar para comer bien nos libera. Como lo dice Virginia Woolf en su ensayo *A Room of One's Own*: "Uno no puede pensar bien, amar bien, dormir bien, si no come bien." Se trata de un acto de aprehensión del mundo, que se torna más inteligible y maravilloso. Cocinar nos empodera, nos conecta, no hace ciudadanos no del país, del planeta e incluso del universo, ya que involucra el biodinamismo.

Cocinar nos vincula con lo trascendental: la comunión cristiana rememora una cena, el judaísmo y el islam tienen estrictas reglas de pureza alimentaria, los huicholes caminan una semana para poder comer xicuri (peyote) y comunicarse con sus dioses en los áridos desiertos del norte de México. Comer tiene profundos alcances políticos y económicos, tal como se hace evidente en las álgidas discusiones que sostienen los representantes de los diversos países en los foros de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) para defender los intereses de los productores y reducir la pobreza alimentaria en el mundo. Estas complejas discusiones, en el fondo, hacen referencia a un acto simple y universal. Un acto que nos hace humanos.

Pollan termina su libro con una anécdota. Cuando viajó a Corea del Sur a conocer a Hyeon Hee Lee, una maestra de la cocina tradicional que le enseñó a preparar un platillo típico, el *kimchi*. Para comenzar, ella le hizo saber que había muchas maneras de hacer este guiso, pero ella le mostraría la forma que heredó de su madre y de su abuela. El *kimchi* requiere de pericia y mucha paciencia.



Durante la entrevista, la maestra comentó que los coreanos distinguen entre el "sabor de la lengua" y el "sabor de la mano". El primero es el sabor que ocurre cuando las moléculas del alimento tocan la lengua, algo que ocurre con cualquier alimento. Es algo hasta químicamente programable, que los ingenieros en alimentos pueden realizar para que cierto producto sea apetitoso. "McDonald's tiene sabor de lengua", le dijo la maestra al alumno. El "sabor de la mano" es algo mucho más profundo. Es la experiencia de la preparación de los alimentos, que finalmente tiene el sello de la persona que lo realiza. Es lo que en México llamaríamos la sazón. El "sabor de la mano" no se puede falsear ni es patentable. En pos del sabor de la mano, trabajamos horas a fin de lograr algo único. Es el sabor del amor, el sabor de la humanidad.

Referencias Pollan, M. (2013). *Cooked. A natural history of transformation*. Nueva York: The Penguin Press.