



Boletín de Antropología
ISSN: 0120-2510
Universidad de Antioquia

Vélez Jiménez, Luz Marina
Caldo de cultivo: una receta para nutrir procesos socioculturales* 1
Boletín de Antropología, vol. 34, núm. 58, 2019, Julio-Diciembre, pp. 56-77
Universidad de Antioquia

DOI: 10.17533/udea.boan.v34n58a02

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55762966002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

UAEV
redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

Caldo de cultivo: una receta para nutrir procesos socioculturales¹

Luz Marina Vélez Jiménez

Mg en Filosofía y Teología

Institución Educativa Colegiatura Colombiana (Medellín, Colombia)

Dirección electrónica: lm.velez2@gmail.com

Vélez Jiménez, Luz Marina (2019). "Caldo de cultivo: una receta para nutrir procesos socioculturales". En: *Boletín de Antropología*. Universidad de Antioquia, Medellín, vol. 34, N.º 58, pp. 56-77.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17533/udea.boan.v34n58a02>

Texto recibido 11/11/2018; aprobación final: 02/05/2019

Resumen. Como pilar cultural, la relación cocina/comida/comedor/comensal expresa la creatividad, la comunicación y la búsqueda de la felicidad humana. Desde una aproximación hermenéutica, etnográfica y semiótica, se describe en este artículo la cocina como espacio para la creación, la producción y la comunicación del mundo, el comedor como unidad de sentido del convivio y la comensalidad como sumatoria de experiencias racional-sensibles del *sapere*. Esta aproximación considera a la cultura como manera de vida susceptible de dinamización en pro de un mejor vivir, y a la comida, la concienciación de la misma y su democratización, como fundamento de la existencia y posibilidad de vida buena.

Palabras clave: cocina, comida, comedor, comensal.

-
- 1 El presente texto es una disertación que combina la reflexión filosófica con el ejercicio de la antropología, propiciando una convergencia entre la fenomenología y la etnografía como metodologías para indagar sobre el ser humano en su cotidianidad. La idea matriz es la de justificar a través de la metáfora de una receta de caldo —en tanto símbolo y valor de lo nutritivo— la posibilidad de cuidado y cultivo sociocultural, cuyos ingredientes, procesos y consumos son susceptibles de ser observados, reflexionados y proyectados de manera interdisciplinaria. Discurso sobre un proceso en cinco momentos donde se combinan la acción etnográfica, hermenéutica y semiótica de la comida y su molde: la cocina como quehacer, eventualidad cultural y fenómeno humano. Una apuesta por laboratorios de sensibilización del sabor como valor afectivo y la comensalidad como ocasión para saber de sí.

Breeding Ground: A Recipe to Nourish Socio-Cultural Processes

Abstract. As a cultural pillar, the kitchen/food/dining room/diner relationships express creativity, communication and the quest for human happiness. This article describes, from a hermeneutical, ethnographic and semiotic approach, the kitchen as a space for creation, production and communication of the world, the dining room as the unit of meaning of the convivium, and the comensality as a sum of rational-sensible experiences of the *sapere*. This approach considers culture as a way of life which is susceptible to dynamism toward a better life. It also considers food, its awareness and its democratization, as the foundation of existence and as a possibility for a good life.

Keywords: Kitchen, food, dining room, diner.

Caldo de cultivo: uma receita para nutrir processos socioculturais

Resumo: Como coluna cultural, a relação cozinha/comida/refeitório/comensal expressa a criatividade, a comunicação e a busca da felicidade humana. Desde uma aproximação hermenêutica, etnográfica e semiótica, se descreve neste artigo a cozinha como espaço para a criação, a produção e a comunicação do mundo, o refeitório como unidade de sentido do convívio e a comensalidade como somatório de experiências relacional-sensíveis do *sapere*. Esta aproximação considera a cultura como maneira de vida suscetível de dinamização a favor de um melhor viver, e à comida, a conscientização da mesma e sua democratização, como fundamento da existência e possibilidade de vida boa.

Palavras-chave: cozinha, comida, refeitório, comensal.

Un terreau: une recette pour nourrir les processus socioculturels

Résumé: En tant que pilier culturel, la relation cuisine / nourriture / salle à manger / convive exprime la créativité, la communication et la recherche du bonheur humain. D'une approche herméneutique, ethnographique et sémiotique, cet article décrit la cuisine comme un espace pour la création, la production et la communication du monde, la salle à manger comme une unité de sens du vivre ensemble et la commensalité comme une Somme d'expériences rationnelles et sensibles du *sapere*. Cette approche considère la culture comme un mode de vie qui peut être revitalisé en faveur d'une vie meilleure, et de la nourriture, de la sensibilisation à cette culture et de sa démocratisation, en tant que fondement de l'existence et de la possibilité d'une vie saine.

Mots-clés: cuisine, nourriture, salle à manger, convive.

Consideraciones iniciales

¿Qué es la comida? No es solo una colección de productos, merecedores de estudios estadísticos o dietéticos. Es también y al mismo tiempo un sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, de situaciones y de conductas. ¿Cómo estudiar esta realidad, extendida hasta la imagen y el signo? Los hechos alimentarios han de ser investigados dondequiera que se presenten: por observación directa en la economía. (...) Al comprar un alimento, al consumirlo y al darlo a consumir, el hombre moderno no manipula un simple objeto de una manera puramente transitiva; este alimento resume y transmite una situación, constituye una información, es significativo; esto quiere decir que no es simplemente el indicio de un conjunto de motivaciones más o menos conscientes, sino que es un verdadero signo, esto es, unidad funcional de una estructura comunicativa (...). (Barthes, 2006: pág. 210)

Un caldo de cultivo, como pretexto para este título, es un alfabeto de sabores y saberes del universo alimenticio, una especie de lenguaje universal de la cocina en el que ingredientes, técnicas, ocasiones de consumo y territorios de origen funcionan como códigos particulares del azar y la necesidad, las fisiologías del gusto, las propedéuticas de la nutrición y el placer; patrimonio cultural que exorciza la barbarie, simboliza cuidado, hospitalidad y una peculiar sinestesia hogareña. Un caldo es un poema que cala tan hondo que repite en cada caldero el origen de la vida.

Fríos y calientes, dulces y ácidos, livianos y ligados con verduras, huesos, carnes y especias, los caldos han representado, desde los primeros asirios, hebreos, chinos, griegos y romanos, un pretexto para la costumbre, una matriz bucal y un elixir de resurrección; fundan recetarios tribales y manuales de medicina tradicional.

En este discurso, la expresión “caldo de cultivo” se vale del sentido de caldo –materia prima genérica y proteica–, como “fondo” y médula, cuna y efecto sociocultural susceptible de reflexión antropofilosófica, y del cultivo de lo bueno en la necesidad de repensar la comida como escenario de humanización consciente. Intersticio de inspiración, creación, investigación, intervención y proyección culinaria.

El caldo, como comida, es una receta de formas de pensar y estar en el mundo; su extrapolación a la vida cotidiana delata la cocina como espacio de experimentación: ensayo, error y acierto, una suerte de “taller-laboratorio” donde se siembran y se cultivan preguntas y respuestas sobre los sentidos y los horizontes de la vitalidad de una comunidad; un escenario integrado de enseñanza y aprendizaje sinestésico, propicio para la indagación y la práctica creativa, alquímica y científica; como lo señala la misma etimología *labor* –experiencia: un saber hacer–, *orio* –lugar–, este es un espacio referencial de conocimiento de lo tradicional y de inauguración del porvenir donde se expresan maneras de haber sido, modos de ser y posibilidades de estar siendo de una colectividad.

La comida –*res non naturalis* (cosa no natural)–, y la complejidad que implica, es principio ordenador, constructo y transformación de lo humano. Es esencia, experiencia y trascendencia de las formas de percepción, sensibilidad e intervención del hombre en la cultura. El caldo, como metáfora de identidad, dibuja una especial cartografía de la *poiesis* y la *techné* en la variedad de la comensalidad humana, cuyas coordenadas trazan rutas creativas de la supervivencia, la imaginación y la intersubjetividad. Detallan también convenciones culturales de lo aglutinante, lo tribal y lo mixto. Un caldo es espectro de la cocina universal, receta y recetario para el cultivo de individuos y colectivos, oportunidad de reflexión alrededor del sentido holístico de la comida.

En cuanto hito de supervivencia humana (paso del animal heterótrofo al animal autótrofo), la comida como cocina ha conducido, entre otras revoluciones, la primera dieta, el aumento del peso del cerebro, la especialización de la mano, el conocimiento de la naturaleza, el lenguaje, la representación, la territorialización,

la producción, el control... En resumen, en ella se escribe el ejercicio vital del sustento y la permanencia como especie: la historia de la cultura:

Comemos para establecer vínculos con los que comparten nuestras opiniones y comen de forma similar; para diferenciarnos de los extraños que ignoran nuestros tabúes alimentarios; para reconstruirnos, dar nueva forma a nuestros cuerpos y un nuevo giro a nuestras relaciones con la gente, la naturaleza o los dioses. (Fernández-Armesto, 2004: pág. 94).

Es decir, las prácticas que giran alrededor de los alimentos son prácticas para saber de sí, pues quienes las llevan a cabo se legitiman como individuos siendo parte de un grupo. En este orden, el sentido primario de la vida es biográfico o, mejor aún, trayectoria biográfica cognitiva, emotiva y valorativa; un ir y venir de la memoria.

En tanto narración de sí, como individuos o colectivos, una biografía de la comida entraña una inquietud y una práctica que revela maneras de *estesis* (sensibilidad del sujeto al contexto en el que está inmerso), lógicas del ser, el saber y el hacer en términos de *bios* (vida), *thymos* (ánimo), *kynesis* (movimiento), *metabolé* (cambio), *téchne* (entendimiento) y copertenencia dinámica; funda, según Octavio Paz (1999), desde “el diálogo, la pluralidad; y desde el monólogo, la identidad” (pág. 316). Ofrece un inventario narrado de la creatividad (sistema psico-socio-cultural complejo, sumatoria de concienciación de una necesidad, habilidad interventora del sujeto y viabilidad para la acción en el contexto), los sentidos (canales de percepción), el sentido (deber ser) y lo sentido (relación estética-ética). Instaure una descripción de la cotidianidad en tanto circunstancia y conocimiento:

El estudio de la estética de lo cotidiano se vuelve posible en la actualidad “cuando las ciencias sociales y las humanidades (a través de disciplinas como la etnografía, la etología humana, el análisis conversacional, la microsociología o el interaccionismo simbólico, el constructivismo epistemológico y la teoría del juego) se han volcado a explorar la minuciosa red de los intercambios sociales concretos (Mandoki, 2006: pág. 62).

Según Coccia (2011), “lo sensible constituye la materia de todo lo que creamos y producimos: no solo de las palabras, sino de todo el tejido de las cosas en las que se objetivan nuestra voluntad, nuestra inteligencia, los deseos más violentos, las imaginaciones más diversas” (pág. 10).

En cuanto experiencia sensible, la comida es una recreación de la naturaleza, un ordenamiento del mundo, un inventario de valores, principios, normas y conductas –regulares y pautadas– en el que se plasman ideales y realidades del concepto *sapere* como sabor (gusto) y saber (conocimiento). Es laberinto psicofísico del deseo, el ritual y el placer; drama, tragedia y comedia de la nutrición, la prevención, la curación y el placer del cuerpo y del espíritu. *Gustare, hoc est intelligere* “gustar, afirmaba Guillaume de Saint-Thierry en el siglo XII, es saber” (Arribas, 2003: pág.

139). “El sabor se dirige de mejor agrado a la inteligencia que a la carne, es una codificación que requiere desciframiento a través de un saber” (Onfray, 1995: pág. 214). “La digestión de la comida, como la digestión de los conceptos, es un *actus separandi, dissolvendi, dividendi*, seguido de un *actus ordinandi et distribuendi*” (Rigotti, 2001: pág. 68). Como saber y como acto, la comida revela el sentido que la anima: especifica una experiencia sistémica.

La magnitud cultural del ser humano que come lo que cosecha, revela un primer hombre lógico-estésico que, en la necesidad de subsistir, se detiene, se asienta, se adapta y se arraiga en un territorio; un hombre del *neolítico* que, a través de la observación de la naturaleza, deja de ser nómada, se hace sedentario e inicia nuevos procesos de reunión en torno a la tierra, los animales y los astros. Así da inicio a la agricultura, una coyuntura amplificadora de los instintos sociales, generadora de códigos, técnicas, estrategias y conductas utilitaristas (en sentido moderno) frente a la tierra y sus productos como disposiciones, prescripciones y posesiones; una suerte de barrera de especie y límite moral en el establecimiento del alimento como norma de prioridad, respuesta a la búsqueda del “bien” y de los “bienes”; una huella existencial de efecto tangible en la cultura –entendida como la expresión máxima de la creatividad humana–. La creatividad es fundamento y eventualidad de civilización: “se va formando en el ejercicio de sí misma, en el desarrollo dinámico en que el hombre, buscando sobrevivir, en función de su necesidad, cambia la naturaleza a su favor” (Ostrower, 2002: pág. 2).

Crear comida –cocinar: del latín *coquere*, madurar un fruto, someter al fuego y hacer la digestión– es *estesis* dispersa en el tejido cultural. Funda la raíz *filo* (que sorprendentemente deriva en tribu y amistad). Modela la sumatoria cocina-cocinero-comedor-comensal como realidad sistémica física y metafísica. Dibuja y legitima el mapa del ‘gusto’ como un ‘saber’. Crea recetas y recetarios de la tradición “platos que expresan la potencia imaginativa, la penuria de la despensa, la cocina del espejismo, las épocas de hambre, necesidad o abundancia” (Suárez, 2003: pág. 74). Es una actividad creativa que introduce placeres, responsabilidades y necesidades compartidas, “una metáfora de la vida que inaugura la cultura” (Fernández-Armesto, 2004: pág. 23), alimentando organismos y alegorías.

Precaria o generosamente transmitida, la cultura² –*colere*– hereda la memoria del saber de la cocina. De ella se desprenden el guión de que “el hombre es lo que come y en lo que come se juega la vida” y la idea de un patrimonio comestible a

2 Parafraseando a Octavio Paz, cultura es un conjunto de cosas imaginadas y materializadas –palabras, grafías, habitaciones, atuendos, comida–; cosas inventadas –la escritura, el diseño, las recetas–; cosas transformadas –la naturaleza, las relaciones–; cosas domadas –la energía, el cauce de un río, el cuerpo humano–; aquello que iguala y diferencia –la identidad–; aquello que institucionaliza –la familia, la escuela, la sociedad–. Un conjunto de saberes y haceres –intuitivos, empíricos y científicos en torno, entre otros, a la comida, la cocina y el comer–. (N de la A)

través del cual se simboliza la antropofagia, se cataliza la memoria y se filtra la tradición oral. El saber de la cocina aporta además el acervo de que en la boca *–lo-quacitas y voluptas–* nacen las palabras (el mundo cuando se nombra) y el placer (el mundo cuando se degusta).

La boca es un espacio sobresaturado que, según Isidoro de Sevilla, “se llama *os* porque a través de ella, como a través de una puerta (*ostium*), entran los alimentos y salen las palabras” (Rigotti, 2001: pág. 134). Este espacio se abre y se cierra a merced de la funcionalidad y la comodidad del “yo sensitivo” del hablante y del comensal. Desde esta mirada, el hablar va unido al comer. En palabras de Arribas (2003), “la lengua golosa es la misma lengua que habla” (pág. 20). Es legítimo nombrar el tema comida-cocina como el “más importante” del mundo, ya que preocupa a la mayoría de la gente durante la mayor parte de su tiempo. Es una relación que, a través del mito, el rito y el ritual, se vuelve irracional o superrracional. “Comer es acceder a uno mismo” (Onfray, 1995: pág. 213).

Con el objetivo de hablar de la importancia de un saber de sí,³ como individuos y colectivos, en términos de palatibilidad, esta reflexión genérica y sincrética se presenta a manera de receta de un caldo en cinco momentos: el primero es denominado “líquido” –fluido con movimiento, flexibilidad–; el segundo, “sustancia” –ingredientes esenciales–; el tercero, “transformación” –alteración, cambio–; el cuarto, “filtración” –limpieza, depuración–; y el quinto, “translucidez” –a través de la luz– que, como alegoría de preparación, supone elegir el líquido base, agregar la sustancia de preferencia, llevar al fuego, observar la transformación de los ingredientes y filtrar el contenido en busca de una concentración translúcida.

Primer momento. Líquido

Desear

“El deseo muere automáticamente cuando se logra: fenece al satisfacerse. El amor, en cambio, es un eterno insatisfecho”

José Ortega y Gasset.

3 Idea que remite al concepto de epimeleia, introducido por Platón, y que en griego significa “inquietud de sí mismo” (en el sentido de “cuidado”). La *epimeleia* no designa simplemente la inquietud como tal, sino todo un conjunto de ocupaciones: prestarse atención a sí mismo, retrotraerse, examinarse, descender a lo más profundo de sí mismo; curarse, sanarse, reivindicarse, emanciparse, honrarse, respetarse; autosatisfacerse, contemplarse, experimentar alegría de estar consigo mismo. (N. de la A.)

Impulso, intención, apetito y voluntad son parte del mismo espectro transformador del ser y del actuar humanos; fuerzas y esfuerzos de un yo curioso, excitable y deliberador. Desear –*desiderium* “mirar hacia el cielo buscando señales” – es una palabra que, asociada a las leyes del alma, el querer, la libertad, el placer erótico, la conservación y el ocio, modela el futuro de quien desea. Apostar, desde una circunstancia particular, por la realización de un deseo o de un conjunto de deseos, implica salirse de sí mismo y buscar la alteridad en un océano de posibilidades. La perspectiva del deseo es la de la imaginación, la sensibilidad y las creencias; su primacía y vitalidad son un misterio manifiesto en los mitos, los sueños y la cotidianidad. El deseo es condición para ser, forma de saberse vivo y clave para descubrir el mundo. La búsqueda de la satisfacción del deseo es una búsqueda de perfección; se desea, supuestamente, aquello que se cree que hace bien, aumenta la esencia del ser y provee felicidad.

El campo del deseo es el de la pura particularidad: la del hambre, el deleite, el paladeo goloso, el devorar angustioso, la saciedad y el exceso. Proteger el deseo, mantenerlo vivo, exige no cumplirlo. Cumplir el deseo es, según Lacan, taparse la boca, quedarse sin palabras y sin deseo. Los deseos no se gastan; se sostienen mutando en la estructura simbólica. La avidez del vientre (*ventris ingluviae*) es una creación cultural. Según Casiano (siglos IV-V), el pecado original de Adán y Eva fue el de la gula y no el de la soberbia. Una *moralis* del deseo como vicio ha servido, durante siglos, como plato fuerte: el anhelo de un cuello de grulla para gozar durante más tiempo de la comida y, como bajativo, la expiación de la culpa que esto comporta.

Deseo, objeto del deseo y satisfacción del deseo como instancias del pecado (*pecatus*: error, distancia entre el punto donde llega una flecha y el blanco) catalogan el comer en exceso (*nimis*), el comer con avidez (*ardenter*), el comer antes del almuerzo (*praepropere*) y el comer alimentos muy costosos y refinados (*laute*) como un conjunto de vicios que causan confusión y condena: una insatisfacción transformada, hoy, en demanda de amor y ansiedad cultural. “El objeto del deseo ya no es la comida abundante, sino la rara; no lo que más aleja el hambre, sino lo que apetece e invita a comer más” (Montanari, 2006: pág. 65).

Comer

“Comer solos es muy amargo, pero no comer es profundo”

Pablo Neruda

Comer es un misterio que tiene que ver con la generación y la degeneración de la vida. Es el inicio de un proceso de reducción que tritura los alimentos hasta niveles moleculares. Comer supone llevar a la boca, llenarla, masticar y tragar; incluye recordar y olvidar; configura una tensión entre el sistema gustativo del devorador

omnívoro y el sistema culinario que le enseña sobre el *fastidium* (repugnancia), el *taedium* (hastío), el *appetitus* (deseo) y el *sapere* (sabor), valores afectivos que dan cuenta de la identidad. Comer hace parte de un complejo neurológico que regula los impulsos de hambre y saciedad:

El hambre aparece como un desequilibrio transmitido al cerebro, posiblemente, por dos vías de seguridad, una de carácter químico y otra de carácter nervioso. Ambas actúan en el hipotálamo. Si a un animal hambriento se le estimula el centro de la saciedad, rechaza cualquier alimento. En cambio, si a un animal saciado se le estimula el centro del hambre, comerá como si tuviese hambre. (Arribas, 2003: pág. 19).

La destrucción del centro del hambre conduce al animal a la muerte por inanición, y la del sistema de saciedad a ingerir alimentos incansablemente. El hambre y la saciedad, o el apetito que regula su relación, como dice Le Breton (2007), “nunca son fisiología pura” (pág. 23). La sensación de hambre es una pantalla donde se proyecta el apetito de vivir. El espectro del comer va de las emociones a los campos de energía y de los carbohidratos, aminoácidos, lípidos y minerales a las formas y colores. Comer es vía para la homeostasis química y la estimulación nerviosa, un laberinto para pautar los alimentos y dramatizar la vida. Ante el deseo de inmortalidad, emergen el desayuno (romper el ayuno), el almuerzo (echar un bocado), el yantar (comer al medio día), la merienda (comer a media tarde), la cena (última comida del día), el redescubrimiento de los alimentos sanos, el temor a la ageustia (pérdida del gusto) y la concepción de que el sabor es un valor afectivo.

El resultado del comer es un biomarcador que traza, según los consumos, la nutrición y la longevidad: un dato constatable en algo tan ajeno a la realidad popular como una tabla de requerimientos de minerales que subraya los altos niveles de cobre y zinc de las dietas ricas en carnes; de magnesio y estroncio de las vegetarianas; de cobre, zinc y estroncio de las de origen marino; y de todos los elementos, en aquellas basadas en cereales. Comer es agredir, introducir en el cuerpo la naturaleza y el proceso de lo que se come, y correlacionar, según Paracelso (siglo XVI), las unidades funcionales de un organismo y las características de algunos minerales. Dando sentido al proverbio de “somos lo que comemos”, asoció la plata al cerebro, el oro al corazón, el cobre a los riñones y el mercurio a los pulmones. Tener hambre y comer no son paralelos, como tampoco lo son ingerir minerales y ser mineral.

Digerir

“El cuerpo, en primer lugar, manifiesta una moral del mundo”

Le Breton

Digerir es la capacidad de captar el mundo exterior, diferenciarlo, asimilarlo y expulsarlo; un proceso psíquico y físico de apertura y entrega que revela la angustia vital de no recibir lo suficiente y morir de hambre. Poner la comida en la boca, triturlarla, embeberla de saliva, convertirla en bolo alimenticio, romperla en moléculas químicas, absorber sus nutrientes y expulsar lo no asimilado, confirman que digerir (*di* –separación múltiple– *gerere* –distribución–) es un proceso de conversión energética por niveles.

La digestión es incorporación oral, gustación, degustación y autococción; intimidad; integración individual: mecanismo somático con significado y participación social; memoria de la historia vivida; consecuencia real y espectral de la ingestión fisiológica y emocional. En términos de asimilación y excreción, lo engullido hace parte de la unidad desear-comer-digerir: una particularidad plural de la comestibilidad y su identidad moral. Morder, masticar y tragar expresan vitalidad, admisión y rechazo, agresividad reprimida, fronteras del yo.

En esta medida, en los hospitales modernos se vive una lucha sin cuartel: la ingestión de lo que supera la capacidad de proceso; querer vomitar aquello que no se quiere, regurgitar lo que no se puede entender, embutirse de lo ausente; llevar al adentro –sistema digestivo– lo que no se puede solucionar en el afuera –interacción con los otros–. Mientras el cerebro digiere las impresiones en el plano mental, el intestino delgado (lugar del análisis y la asimilación digestiva) lo hace en el plano material. Dethlefsen y Dalke (1993), en su reinterpretación de la medicina, “conciben la enfermedad como un camino hacia la concienciación” (pág. 19); abordan en su tratado las afecciones del sistema digestivo –en su acción de digerir– como estados de disarmonía, coartadas para rehuir conflictos emocionales, y proyecciones de los sentimientos hacia el interior del cuerpo. Asocian el rechinar de dientes a la agresividad impotente, un nudo en la garganta a la resistencia encubierta, los eructos y las ventosidades a expresiones de agresividad, la náusea a la defensa, el vómito al repudio, la indigestión al disgusto, la diarrea a la angustia, el estreñimiento al apego, los cálculos biliares a la agresividad petrificada, la insuficiencia pancreática a la falta de capacidad crítica, y la anorexia nerviosa a la negación de la sexualidad y del instinto, entre otras lecturas de lo intra y lo extradigestivo.

Hoy, entre la culinaria, la gastronomía, la gastrolatría y la gastrosofía, emerge una indigestión general indiferenciada en la que medio mundo muere de hambre, y el resto por efectos de lo que come. Digerir termina siendo una necesidad de poder innegable. No hay manera de escapar a ella, pues es una figura intercambiable que integra y alimenta el estado de flujo de formación, generación, conservación y comprensión de la vida que se renueva una y otra vez; un algo que diferencia al ser humano de las fieras que, repletas y soñolientas, se echan para digerir con mayor comodidad. En esta medida, un menú digestivo supera y conserva lo que ha sido en provecho de lo que es.

Segundo momento. Sustancia

Tierra

“*Nití*, la tierra, es de varias clases: *nitishao*, pedregosa, para cultivar yuca; *nitipí*, negra, para la caña y los frutales; *nitijut*, amarilla, para construir casas”

Grupo indígena Puinave

La tierra, como suelo —hierro, silicio, magnesio, azufre, níquel, calcio y aluminio, entre otros componentes—, es superficie y propiedad para los asentamientos humanos, medio fundamental de su producción, reserva para el cultivo itinerante, área de recolección, coto de caza y fogón. Como simbolismo del cosmos, representa el origen, el principio de la vida, la madre naturaleza que “alumbra” los frutos. Además, como recurso no renovable, es objeto de adoración, rogativa y sacrificio ritual. Algunas ceremonias ofrecidas milenariamente a la tierra como “fuente”, “vientre” y “nodriza” de los alimentos tienen que ver con la fertilidad, la abundancia y la sostenibilidad; otras, con el reconocimiento, el agradecimiento y la celebración de la relación de coexistencia de cada comunidad con aquella como su “cuna”.

Existen evidencias arqueológicas y mitológicas del uso de la tierra como horno y como olla para cocer los alimentos. Esto se observa en

comunidades como las del Pacífico Sur, que han construido hornos de tierra especiales para cocinar carne humana; las de África, que entierran trozos de carne de camello, recubiertos con mantas y arena, después de haber extinguido una hoguera monumental; las del Perú, que preparan, dentro de un fogón de piedra enterrado y cubierto por hojas, la *pachamanca* (comida de la tierra); y las de Argentina, que sacrifican y entierran reses sobre las que encienden grandes fogatas. (Suárez, 2003: pág. 48)

Las familias *wolas*, de nueva Guinea, tienen en cada huerto casero un horno de tierra en forma de plato sopero: “cada grupo dispone hojas comestibles de plátano, helecho o col alrededor de las paredes del horno y, según su preferencia, cubren la base con piedras —por lo general, de canto rodado—, estando seguros de que no contaminan con sus componentes los alimentos que cocinarán” (Kuper, 2001: pág. 300). Arman en la superficie una pira de cuatro o cinco capas de ramas y leños cuñados con piedras, encienden la estructura, elevan la temperatura y, mientras se consume la hoguera, preparan los ingredientes que llevarán al horno. Finalmente, introducen allí batatas, trozos de cerdo, marsupiales, aves, setas, judías, maíz, nueces de palma, calabacín, pepinos, coles, cebollas y plátanos, en orden de abajo hacia arriba, envueltos y cuñados por hojas comestibles y piedras calientes. La cocción es lenta y, mientras se produce, asan entre las cenizas trocitos de carne,

verduras y hojas tiernas, ensartadas en palillos de bambú. La inspiración de los cultos en la *terra mater* se resume en “La canción de Amerguin”, antiguo poema celta que narra el primer mito edáfico (relativo a la tierra fecunda) de la siguiente manera: “Soy la matriz de todos los bosques, la fogata de todas las colinas, la reina de todas las colmenas, la tumba de todas las esperanzas”.

Agua

“El agua de mar es el primer alimento de todos los seres”

Gaston Bachelard

El agua hace parte de la realidad física y simbólica de las culturas; de su geografía, convenciones e intenciones; de su poesía, su filosofía y su alimentación. Es, en suma, fundamento de la subsistencia humana: somos agua. El agua, bebida esencial, es un “catalizador” imprescindible, tan valioso, tan poderoso como si fuera una ultra-leche (la del vientre materno de la tierra). Aguas dulces, saladas, nauseabundas, amargas, nitrosas, sulfurosas; aguas míticas, infra-leves, múltiples... agua en extinción. Variable de espacios y tiempos que afecta el metabolismo y la cotidianidad histórica de los individuos, el agua es tan evanescente y material que permite, parafraseando a Duchamp, una “topología” física de lo contingente, una analogía –desde la indeterminación y la especificidad– entre un “dibujo” revelado en el vapor de agua y la vida misma.

El agua trasciende el beber y el comer. Su tenencia o carencia instala el poder, el miedo, la vida y la muerte. Como realidad líquida, es la primera sustancia que se ingiere, alimento que marca reveladoramente el bienestar de un embrión. La imaginación del hombre ha convertido al agua en moral, voluntad y mito: aguas puras, impuras, buenas, malas, claras, turbias; elemento que purifica, hidrata, despierta; corazón de la fuente rejuvenecedora de Ponce de León y Juvencio. El agua o, mejor, las aguas, son temáticas trascendentales de gran actualidad en la tecnococina, propiciadoras del debate y del diálogo entre investigadores, hosteleros, cocineros y restauradores, y de la transferencia de conocimientos y el intercambio de experiencias frente a la reflexión y a la práctica de lo que la comunidad aragonesa ha denominado, promovido y divulgado como “la cocina del agua”: una cocina “fría” y “caliente”, global, tradicional e innovadora que tiene como ingrediente principal, bien para extraer, bien para añadir, este recurso finito. De dicho recurso hace falta conocer mejor sus características organolépticas y, reconocer que no oculta el sabor de nada, que su consumo mejora el sistema digestivo y el flujo sanguíneo, y que se debe evitar su despilfarro. La cocina del agua invita a ahondar en su utilización. Según sus promotores, las cocinas hervidas, de coagulación, al vacío, al vapor, la

heladería, la coctelería y la repostería no existirían sin el agua o, al menos, no de la misma manera.

Una demostración sorprendente fue la realizada por Albert Adrià, en la Ex-pococina del Agua en Aragón (2008). En sólo tres horas, Adrià preparó 70 texturas diferentes con agua, visibilizando y enfatizando la presencia gustativa de esta irremplazable sustancia. Paradójicamente, frente a este dominio prevalece el asombro del hombre del campo, que sabe el precio del agua pura, que sabe beberla fresca en esos raros instantes en que lo insípido tiene sabor.

Fuego

“La producción ritual del fuego reproduce la creación del mundo”

Mircea Eliade

El hombre descubrió el fuego como un elemento natural y tuvo que aprender a conservarlo, primero, y a producirlo, después. El fuego marca la frontera de la supervivencia humana: el principio de la comunidad, la defensa ante los depredadores, la protección contra el frío, la veneración de las divinidades, la regeneración, la purificación y la manipulación de los alimentos. Junto al fuego aparecen el hacha, el martillo, la espada flamígera; las “lenguas”, las columnas y los carros de fuego y, descifrando un poco la cocina de las primeras preparaciones, saltan a la imaginación imágenes de un trozo de mamut “a la parrilla” y de un huevo de avestruz “frito”. Porque antes, cuando los dioses eran dueños del fuego, los hombres tenían que secar la carne al sol. En ese orden, como diría el Marqués de Cussy, “asar no es nada y lo es absolutamente todo”.

En la cocina, el fuego es conjunción y disyunción. Aplicado hacia adentro, crea hervidos y hacia fuera, asados. Dibuja categorías como las del mundo “quemado” (cocina rápida, “corrompida”), el mundo “podrido” (cocina lenta, fermentada), la “exococina” (variedad ofrecida a los extraños) y la “endococina” (ofrenda para la parentela). “Diversas tribus americanas asocian lo asado con la vida en el monte, la muerte y la virilidad, y lo hervido con la vida en la aldea y con la feminidad” (Lévi-Strauss, 1986: pág. 162). La carne consagrada al fuego es prueba de civilización.

Un mito de origen omaha cuenta cómo los primeros hombres utilizaron el fuego para cocinar: “pusieron un tronco de carne en una vara, la abrasaron con aquel y comieron carne quemada. Luego, cansados de esta dieta, inventaron cacharros, pusieron agua en ellos, carne en el agua y el conjunto al fuego. Y así fue como aprendieron a comer carne hervida, una carne “cultural” procesada con agua y fuego” (Kuper, 2001: pág. 326).

El fuego produce en el hombre una especial seducción reverencial: fuego dominado, hombre domesticado. Históricamente, chamanes, herreros y cocineros

–los señores del fuego– se han proclamado “hijos del sol”, cual *vulcanos* o *prometeos*; seres pensantes, hombres de imaginación libre y creadora; despiertos a la conciencia de que, en su hacer, arden como fuego y se renuevan como luz. “El carácter dominante de la gastronomía moderna supone un lujo: volver a la naturaleza” (Revel, 1996: pág. 279), circunstancia que replantea el papel del fuego en la génesis de la aventura del cocinar y reafirma a esta como una de las expresiones culturales fundamentales.

Aire

“Todo cuanto existe procede del aire y vuelve a él”

Anaxímenes

Entre la perplejidad y la seguridad que la cultura le permite al hombre, se instala la creatividad como génesis de su especulación, su imaginación y su acción; argumento y praxis de supervivencia. Si la realidad es una percepción en la que creemos, y según como construimos esa percepción es esa realidad, aquella de que el aire lo abarca todo, pues es el alma y el medio general de los infinitos mundos –según Anaxímenes–, la del *atmán* [alma], principio de vida, sensación, aliento y espíritu –plantada por el budismo–, y la de la pro-oxidación y la anti-oxidación presentes en la conservación y en el sabor de los alimentos –a través de los fenoles, ácidos, alcoholes, carbonilos e hidrocarburos contenidos en el humo–, intuita por el hombre primitivo y estudiada por la química y la biología modernas, confirma que la creatividad, aquella que da lugar a esos imaginarios con relación al aire, atraviesa toda experiencia humana.

La realidad protagonista del aire como sustancia que domina y conserva el mundo, es contundentemente cambiante. Se manifiesta a nuestros sentidos por calor, frío, humedad y movimiento. Cambia al convertirse en viento, nubes y agua –condensación–; al dilatarse, se torna en fuego –rarefacción–; y al ser respirado por los seres vivos, se desprende de él dióxido de carbono. De “humo”, voz proveniente del latín *fumus* y, a su vez, del indoeuropeo *dheu* (“subir en forma de nube o vapor”), viene la palabra “ahumado”: proceso de “exposición al humo”, utilizado en la cocina para recrear las características de color y sabor de los alimentos, y como bacteriostático y bactericida.

Tan básico como respirar para vivir, puede ser encender una hoguera con maderas no resinosas (roble, nogal, caoba, abedul, fresno, mangle), controlar su calor (ahumado en frío a 30°C, ahumado en caliente a 70°C), evitar que se produzcan llamas (adicionando serrín húmedo de parra, hojas y pequeñas ramas de enebro o anís), disponer chorizos, jamones, cecinas, quesos, aves, pescados, téis o condimentos de tal modo que cuelguen, se deshidraten y se impregnen del humo “oloroso” –producto del aire seco–, a la manera de los antiguos sumerios y babilonios

quienes, ante la dificultad de secar sus alimentos con los rayos del sol, expusieron la malta al fuego abierto para que adquiriera, a través del humo, el sabor de las maderas elegidas para secarla. El aire, como el principio creador del universo (según los conceptos antiguos citados) y como transformador en la cocina, ha permitido al hombre desplegar su creatividad como asunto cogitativo y práctico: fermentando, oxidando, oxigenando, descomponiendo, calentando, enfriando y atomizando lo que se come. Así, este nos permite pensar no sólo en la física de los alimentos, sino también en su metafísica.

Tercer momento. Transformación

Cocina–Creatividad

“La creatividad despierta en los seres humanos su esencia más elevada”

Jodorowsky

Como potencia y competencia, conector histórico-cultural, la creatividad ha sido de importancia neurálgica para el desarrollo y la transformación de la especie humana. Desde distintas formas de conocimiento, cada sociedad ha concebido, representado y dinamizado su contexto desde el complejo creación-creatividad-creativo.

Desde su capacidad de transformar y en la búsqueda del bienestar, el *Homo faber* descubre el vínculo entre imaginación y creación como acto inaugural del placer funcional y contemplativo: “en el reconocimiento de la naturaleza, capitaliza experiencias, especializa la mano, organiza saberes, satisface sus necesidades y construye mundos como los de la recolección, la caza, la pesca, la agricultura, la ganadería y la cocina” (Vélez J., 2013: pág. 10).

La alimentación –convertida en comida a través de la cocina–, delinea la frontera de la supervivencia humana; es un impresor de la imaginación, la sensibilidad, las creencias y las prácticas comensales. De acuerdo con Montanari (2006), “la comida se vuelve cultura cuando se prepara; trascendiendo lo que se encuentra en la naturaleza, el hombre superpone la actividad de creación-producción a la de captura” (pág. 9). Constituye así una dinámica de identidad práctica y simbólica del hambre y la saciedad que regula la conservación, el desarrollo y el crecimiento de las comunidades.

Como ámbito de creación de la comida, en la cocina confluyen las formas típicas de la madre –la naturaleza, las diosas, la cornucopia–, las imágenes de la matriz –el horno, la olla, la alacena, lo útil para vivir–, el carácter sustancial del arraigo y las metáforas del bienestar; “Ella toca la vida esencial del hombre y su espíritu hecho sustancia” (Moreno, 2012: pág. 247), convierte ingredientes básicos

en artículos de lujo, “depende de algo tan subjetivo como el gusto del consumidor y de algo tan mágico y variable como el talento del cocinero” (Vázquez, 1986: pág. 8). Es un saber especializado sobre la transformación, una revolución alquímica y científica que dibuja las cosmogonías de la sociedad a la que pertenece; constela, en términos de Lévi-Strauss, *tecnemas* (unidades mínimas de técnica), *gustemas* (unidades mínimas de gusto), *lexemas* (unidades mínimas de sentido o significado) y *memes* (unidades mínimas de transmisión cultural) del comer; instala la moral dietética como la triple naturaleza de los alimentos –nutritiva, preventiva y curativa– y la convivialidad.

Una breve reseña de la cocina como espacio físico y psíquico señala, por épocas, sus apropiaciones. En el siglo v a. C. se guisaba y se adoraba, en el mismo espacio, a los dioses lares; los romanos la vincularon al principio y al fin de la digestión –*cuquo-culus*–; la Edad Media la diseñó como habitáculo especializado por categorías y estancia multipropósito; el Renacimiento la refinó en torno a los conceptos de lujo, decoración y buen gusto; la Modernidad la entendió como un laboratorio; y la Posmodernidad la vive como una *performance*.

Asentada en necesidades funcionales, éticas y estéticas, la cocina toma los principios de la razón, expresa de manera atemporal la creatividad humana y es un camino para entender el cambio y la conservación. Las populares “anónimas y profundas, son categóricamente la conciencia pura de nuestras vidas; sus sabores navegan y perduran en los hodones del espíritu del hombre” (Moreno, 2012: pág. 247).

Como plataforma para una doble potencialidad humana –la creadora (*poiesis*) y la facedora (*techné*)–, la cocina es un espacio para la creación, la producción y la comunicación. En ella se aviva el afecto y se institucionaliza la identidad, siendo al hogar lo que el estómago es al cuerpo humano: el lugar de la nutrición, la transformación y la memoria. Como dice Séneca (2001), ofrece “un espacio donde es posible tomar carrera para llegar a la verdad y volver sobre sí” (pág. 71). Paradójicamente, de todas las cocinas, la que más se referencia y reverencia es la madre, la misma que evoca el origen y el afecto primero.

Comedor – Comunicación

“La mesa, hijo, está tendida, en blancura quieta de nata, y en cuatro muros azulea, dando relumbres, la cerámica. Ésta es la sal, éste el aceite y al centro el pan que casi habla”

Gabriela Mistral

En el mundo del comer, comedor remite a comensal, espacio cualificado y mueble. Es un circuito que representa formas de normalizar lo humano, la comida y la convivencia. Sustenta también el sentido del *domus* (casa), del *focus* (hogar) y del *voluptas* (placer). Entre mesas, sillas, cubiertos, protocolos y recetas de lo nacional, lo étnico

y lo extranjero, “cada cultura ordena su placer y su apaciguamiento, manifiesta su forma de com-edere, compartir el pan y reconciliarse con otros” (Arribas, 2003: pág. 34). Más allá de ser la tabla donde se sirven los alimentos, tecnología, ergonomía y matriz de la sensibilidad y de la estética familiar, el comedor es “testigo silencioso de las riquezas de la tierra, la zozobra de su desabastecimiento, la glorificación de la comida y el comer en compañía” (Vélez J., 2015: pág. 4).

El comedor es metáfora y paradigma de comunidad, vínculo de uno con uno mismo y con otros, referente singular y mutable de comunicación; un sistema de códigos para el encuentro en torno al yantar, beber y conversar. Parafraseando a Neruda, sobre la mesa de un comedor se pone el mundo, en ella se aspira y se expira socialmente. Como lugar de apropiación y proyección de la oralidad y de la historia, en el comedor se confirma que la comida es lenguaje y que el lenguaje es comida.

El vocablo *comunicare* –hacer común– alcanza sentido pleno en el comedor. A través de lo que en él se comparte y se conversa, se propicia una conversión de personas y de acciones que “favorece la búsqueda de un tú por parte de un yo para confluir en un nosotros” (Múnera, 2005: pág. 73). Trascendiendo la configuración prático-expresiva del comer, el beber y el conversar –como lenguaje– a flujo e intersección de identidades psíquicas, emocionales y corporales, en él se genera “una red cerrada de conversaciones, una coordinación consensuada en la que se implican el lenguajeo, el emocionar y la corporeidad que se conserva en la vida de los seres humanos” (Maturana, 1997: pág. 19).

Cada comida es *verbum*, *logos* y discurso en potencia. En términos de las facultades de la boca, esta se asienta en los terrenos de la oralidad⁴ implicando, a la vez, los actos del saborear, sorber, masticar, tragar, recordar, nombrar...olvidar. La comida es encarnación de imágenes, lenguaje sensible y cuerpo. Parafraseando a Octavio Paz (1999), “es un sistema en rotación que engendra otros sistemas en movimiento” (pág. 748)

En términos de comunicación, la comida es una forma de adherirse al mundo, de interactuar con él. Brinda una zona de contacto que da cuenta de la identidad hecha paladeo y palabra; una forma de conservación y de control social; un conjunto de artefactos, ingredientes, procesos e historias mínimas y máximas del relacionarse con lo “otro” contemporáneo. La comida es constitución de realidad, dato, información y conocimiento cocido y servido, resultado de la sumatoria histórica de necesidades y satisfacciones del comer.

A través de la etimología y la imagen de la *mensa* –altar con comida ofrecida a los dioses– se derivan “comensal”, “sobremesa”, “medida”, “*tabula*” –cuadrilá-

4 El vocablo “oral” viene de “orar”, y este del latín *orare*: “expresarse”; “rogar”, “rezar”. De este verbo nos llega “oración”, “orador”, “oráculo”; “adorar”, (reconocer al otro). Raíces desde donde podemos asociar la idea de “comida como comunicación. (N de los A)

tero sembrado, origen de la *table* francesa, la *tavola* italiana y la *tafel* alemana—, es posible reconocer en el comedor un dispositivo de experiencias comunicacionales íntimas, privadas y públicas que, al hacer suyo el lenguaje de las despensas, del gusto, la nutrición, la ceremonialidad y el *convivium*, proyecta el apetito de vivir de los comensales.

El binomio comedor-comunicación es una construcción social anclada en la intersubjetividad. Pone de manifiesto unidades de sentido, rituales de convivio, experiencias de territorio, imaginarios y realidades alimentarias de abundancia, desperdicio, racionamiento y escasez. Reinstala alrededor de una mesa la hospitalidad, los lazos de parentesco y las jerarquías sociales. En términos políticos, despliega el derecho a la alimentación, la valoración de los productos necesarios, las tradiciones y los conocimientos culinarios, la salud alimentaria, la conservación y el buen uso del agua, las herramientas, las preparaciones, el consumo, los hábitos y el bienestar. Como dice Le Breton (2007), “apela a la felicidad gustativa y reafirma la alianza entre los invitados” (pág. 310).

Comensal–Felicidad

“La vida feliz es, por tanto, la que está conforme con su naturaleza”

Séneca

Comer hace parte de un complejo neurológico que regula los impulsos del hambre y la saciedad. Es un acto alimentador del espíritu, el pensamiento y la capacidad de juzgar. Su espectro va de las emociones a los campos de energía y de los compuestos bioquímicos a las formas y colores. Es vía para la homeostasis química y la estimulación nerviosa, un laberinto en el que el comensal “pauta los alimentos, dramatiza la vida y busca la felicidad” (Vélez J., 2016: pág. 4). Comer es un acto que relata desde las formas de simulación hasta las formas de armonía “en las que un ser humano se coyunta o se ayunta con otro, una reciprocidad de ida y vuelta, un vaivén de intercambios” (Derrida, 1998: pág. 368). Un intercambio de necesidades y satisfactores planteado en tres dimensiones: la del bienestar (experiencia objetiva), la de la felicidad (experiencia intersubjetiva) y la de la plenitud (experiencia intrasubjetiva).

Los gustos y las costumbres alimenticias están determinados por la facilidad de obtener los productos, por su idoneidad para ser conservados y elaborados, por su capacidad para llenar y alejar el hambre y por la sensación que producen. A través del gusto, “unidad funcional de estructura comunicativa” (Barthes, 2006: pág. 216), el comensal se abre al espectro de lo comestible, su representación y su legislación; a la genealogía, la crítica y la reflexión culinaria; a la ceremonia y a la comunión con la cultura.

Dotado de un sistema hedónico, “el comensal presupone la existencia y el reconocimiento de un otro para saborear, paladear y comunicar las sensaciones y los pensamientos” (Arribas, 2003: pág 138); un bienestar de “efectos espirituales, metafísicos, morales y transmutativos” (Fernández-Armesto, 2004: pág 46), que forja sujetos y sociedades desde una paleta de aprendizajes corporeizados.

El sentido del gusto es el sentido de la comensalidad. A través de este se registran los saberes del *appetitus* –fuerza que dirige algo, inclinación por lo bueno– y de lo *sápido* –buen juicio, discernimiento y valoración de los sabores, con la lengua–, experiencias sensoriales y realidades colectivas estructuradas en la ciencia dietética, la filosofía y las visiones del mundo; modelos culturales de la moral dietética y del régimen alimenticio asociados a la salud (sin que esto signifique que cada gesto alimentario se realice en favor de la misma), y extrapolados a la cultura culinaria, la seguridad y la soberanía alimentarias.

Las sociedades se aficianan al simbolismo de lo que evita su inanición y, en esta medida, la accesibilidad es la felicidad alimentaria de unos, mientras que la restricción y el consumo inconsciente son fuente de padecimiento de otros. La experiencia sensible de un comensal hace parte de su corpo-realidad temporoespacial. Lo que come, constituye el “aquí” de su cuerpo, y cómo lo percibe, su “ahora”. “El alimento es un objeto sensorial que tiene sentido, de manera esencial, penetra en el campo de la conciencia y suscita atención” (Le Breton, 2007: pág. 281).

En esta medida, la cocina del afecto asociada al maíz en Colombia (cuchucos, mutes, mazamorras, pucheros, empanadas, bollos, tamales, humitas, arepas, cachapas, chichas, colas, chuculas, champús, atoles, guarapos, melado, chamucos, masatos, chichemes, carisecas, regañonas, tortas, panes, galletas, buñuelos, almojábanas, carantantas, suspiros, gofios, abejones, insulsos, tungos, majajas, ajogas, chiricanas, chungas, colaciones, chorotas, calloyas, panochas y natillas, entre otras preparaciones), evoca, provoca y convoca la idea de “origen”, invita desde el mundo personal a atreverse a cosechar, cocinar y comer lo propio, desde el mundo profesional a saber qué hacer con el saber sobre lo propio y, desde el mundo laboral, a concebir lo propio como marca y estrategia diferenciadora.

La comensalidad, condición del comensal, es una forma de descubrir el mundo y sentirse vivo, desde el comer primario –cuando se tiene hambre–, sensorial –de acuerdo al deseo de los sentidos–, emocional –asociado a la tradición, la infancia, la madre–, intelectual –justificado en teorías sobre calorías, proteínas, fibras, grasas y minerales–, con conciencia social –teniendo en cuenta los productos locales, los cultivos biológicos y la buena calidad–, e ideológico –siguiendo creencias, disciplinas o filosofías–. Todas estas modalidades del cuidado conjugan posibilidades de vida buena, buscan la felicidad como ideal de lo bueno y lo virtuoso, y favorecen la reflexión y la recreación de sí.

Cuarto momento. Filtración

“La cocina es descendiente directa de la magia [...], es la prueba de nuestra vinculación con los antros donde la materia del mundo hierve, se coagula, se libera”

Rigotti

Un paneo a los recetarios de las comidas primarias evidencia que un caldo es una sustancia proteica, nutricia, un modelo comestible del cosmos, una receta de identidad⁵ cultural, un recetario para sentirse y ser sentido, vivirse y vivir el mundo de la vida como seres humanos. Entre nombres con denominación de origen, ingredientes y ocasiones de consumo, estos son algunos ejemplos: el caldo negro espartano, preparado con sangre de animales, vinagre, sal y hierbas aromáticas; el borsch ruso de cuaresma, una sopa dulce de remolacha, setas, pescado ahumado y acedera; el ramen, la sopa de fideos chinos, adoptada por los japoneses, acompañada con huevos, troncos de bambú joven, rebanadas de cerdo, cebollín, naruto y verduras; el gazpacho andaluz, hecho con pan, aceite de oliva, vinagre, tomates, ajos, almendras, pepino y pimientos; la sopa de Da Vinci, una mezcla de uvas tamizadas con huevos batidos y miel; la olla podrida, un plato de invierno heredero de las ollas burbujeantes del Medioevo, elaborado con garbanzos, huevos, panes, despojos de ave, costillas, orejas y pezuñas de cerdo; el sancocho latinoamericano, revuelto de carnes gordas, deshidratadas y maduras, cocidas a fuego lento con plátano, yuca, ahuyama, papa, maíz, cebolla, cilantro, ajo y especias; la sopa boba, una mezcla de agua con sobras de las comidas de los conventos; y las sopas de bolsillo, deshidratadas y enlatadas que son, entre otras, lógicas de supervivencia, poéticas del gusto, modelos sensoriales y patrimonios culturales. En palabras de Durkheim (2013: pág. 33), “una alimentación común puede producir los mismos efectos de un origen común”: una especie de regreso gustativo al origen.

Quinto momento. Translucidez

“Patria es el lugar donde comen mis hijos”

Teresa Serrat

Entre el hambre, la abundancia y las aspiraciones de un mejor vivir, se fraguan los contenidos de la cultura, se estima el bienestar individual y colectivo, se avista la comida como un bien y se advierte la necesidad de un compromiso ético y estético con

5 La identidad es estructura referencial, potencial y proyectual del ser humano. Es posible entenderla como unidad, discontinuidad y pluralidad. (N. de la A.)

dos imponderables de la vida civilizada que favorecen la transformación consciente de una comunidad: la clave política –cuidado de los otros– y académica –cuidado del conocimiento–.

La relación cocina-comedor-comensal, entendida en el ámbito cultural alimentario y culinario, es sustancia y circunstancia. En Colombia constituye uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial. La política para su conocimiento, salvaguardia y fomento promueve la custodia y valoración de la diversidad y la riqueza de los saberes, prácticas y productos alimenticios de las cocinas tradicionales como factores fundamentales de la identidad, la pertenencia y el bienestar de la población.

La cultura alimentaria está imbricada en la memoria colectiva y no obstante estar nutrida de saberes y prácticas que vienen del pasado, la cocina siempre está resignificando este legado, actualizándose en la adopción de nuevos ingredientes, técnicas y sabores. (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012^a: pág. 21)

En este marco político nacional y desde la legitimidad del saber hacer académico sobre la cocina, su producción y la proyección de su conocimiento, es preciso apostar por la creación y recreación de observatorios-laboratorios de alimentación consciente como imperativo ético, político y estético –asumidos desde la interacción con la naturaleza, la promoción del autorreconocimiento como condición para el bienestar, el compromiso con el desarrollo glocal y la valoración-resignificación de los elementos identitarios y del patrimonio cultural–. Estos laboratorios serían escenarios interdisciplinarios e interculturales en pro de las buenas prácticas de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional (ICEAN). Promoverían la sensibilización y la estimulación del reconocimiento, la revaloración, la resignificación y la recreación individual y colectiva de la creatividad, la comunicación y el bienestar como condiciones trascendentales para la dinamización, la innovación y la democratización alimentaria.

Una consideración legítima para el cambio social y humano que se demanda en términos del concepto de cultura como cuidado –caldo de cultivo–, contacto con la naturaleza, actualización de las prácticas cotidianas y convivium, es la exaltación de la memoria como la capacidad de invocación y evocación de lo que somos y lo que seremos como individuos y colectividad. Una memoria que, en términos de San Agustín, es el “estómago del alma”. Desde el dominio de la educación (*ex ducere*: “sacar lo mejor de sí”), es susceptible de estímulo como dinamizadora biocultural, conciliadora de la relación conservación/transformación y custodia del recuerdo (*re-cordare* “volver a poner en el corazón”) de las potencias y las competencias transformadoras del ser humano.

Sería esta una apuesta pedagógica por recobrar el sentido de ser y la consciencia de la capacidad de afección a través de la interrogación de la memoria-identidad

comensal como sustrato de un saber índice de la vida. Pensar en la pedagogía como una posibilidad de “cocción” de culturas más deseables, herramienta deconstructora, liberadora e indispensable para asumir una actitud crítica de la realidad, descifrar significados, verse a sí mismo desde la historia, concebir y consumir el mundo de lo humano como si fuera un caldo denso, contundente, nutritivo, translúcido. Un escenario para preparar, emplatar y servir la reivindicación de la imaginación, la expresión estética de lo cotidiano, la conversación y la comprensión de cada cosmovisión como caldo de cultivo, sustancia de existencia. Posibilidad y realidad para el afecto, la esperanza, la subjetivación, la creatividad, la innovación y la humanización consciente. “al fin y al cabo, la cultura es una manera de la vida” (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012^a: pág. 24).

Referencias bibliográficas

- Arribas J., Alejandro (2003). *El laberinto del comensal. Los oscuros símbolos de la comensalidad*. Alianza Editorial, Madrid.
- Barthes, Roland (2006). “Por una psico-sociología de la alimentación contemporánea”. En: *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, N.º 11, pp. 205-221.
- Coccia, Emanuele (2011). *La vida sensible*. Marea, Buenos Aires.
- Dérri-da, Jaques (1998). *Políticas de la amistad*. Trotta, Madrid.
- Dethlefsen, Thorwald y Dahlke Rüdiger (1993). *La enfermedad como camino. Una interpretación distinta de la medicina*. Plaza & Janes, Barcelona.
- Durkheim, Emili (2013). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Fernández-Armesto, Felipe (2004). *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Tusquets, Madrid.
- Gusdorf, Georges (1975). *La palabra*. Galatea Nueva Visión, Buenos Aires.
- Kuper, Jessica (2001). *La cocina de los antropólogos*. Tusquets, Barcelona.
- Le Breton, David (2007). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Lévi-Strauss, Claude (1986). *Mitológicas I. Lo crudo y lo cocido*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Mandoki, Katya (2006). *Estética cotidiana y juegos de la cultura*. Siglo XXI, México.
- Maturana, Humberto (1997). *La realidad: ¿objetiva o construida? II. Fundamentos biológicos de la Realidad*. Anthropos, Barcelona.
- Ministerio de Cultura de Colombia (2012a). *Manual introductorio a la biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
- Ministerio de Cultura de Colombia (2012b). *Política de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
- Montanari, Massimo (2006). *La comida como cultura*. Trea, Gijón.

- Moreno, Lácydes (2012). *Palabras junto al fogón. Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
- Múnera, Pablo (2005). *El comunicador corporativo: entre la teoría y la práctica. De la etimología de la comunicación a la organización viable*. Zuluaga, Medellín.
- Onfray, Michel (1995). *La razón del gourmet*. Ediciones de la Flor S.R.L., Buenos Aires.
- Ostrower, Fayga (2002). *Criatividade e Processos de Criação*. Vozes, Petrópolis.
- Paz, Octavio (1999). *La casa de la presencia*. Galaxia Gutemberg, Barcelona.
- Revel, Jean-François (1996). *Un festín en palabras. Historia literaria de la sensibilidad gastronómica desde la antigüedad hasta nuestros días*. Tusquets, Barcelona.
- Rigotti, Francesca (2001). *Filosofía en la cocina. Pequeña crítica de la razón culinaria*. Herder, Barcelona.
- Séneca, Anneo Lucio (2001). *Tratado de la brevedad de la vida*. Mestas, Madrid.
- Suárez, Juan Luís (2003). *Las cucharas de la tribu*. Trea, Asturias.
- Vásquez, Manuel (1986). *Tiempo para la mesa*. Difusora Internacional, Barcelona.
- Vélez J., Luz Marina (2013). “Del saber y el sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre la gastronomía”. En: *Revista Escritos*, vol. 21, N.º 46, pp. 171-200.
- Vélez J., Luz Marina (2015). “Comedores”. En: *Revista Paladares*. Medellín, Periódico El Colombiano.
- Vélez J., Luz Marina (2016). “Comer”. En: *Revista Paladares*. Medellín, Periódico El Colombiano.