

La Gastronomía como expresión cultural

Carmen B. López – Portillo Romano

“Los humanos somos los únicos que
comemos nutrientes y sentidos”

Claude Fischler

Naturaleza, cuerpo, tiempo y geografía; saber, rito y memoria; adaptación, gusto y artificio; deseo y valoración; herencia y patrimonio; antojo, fiesta, placer y seducción; filosofía, alquimia y libertad; poder, hambre, reparto, seguridad y justicia; pertenencia, cultura e identidad, son algunos de los términos que me vienen a la mente cuando pienso en la gastronomía.

1.- Naturaleza, cuerpo, tiempo y geografía

“Para vivir, para respirar tan sólo, hay que hacer el esfuerzo insensato de creer que el mundo o nuestros conceptos encierran un fondo de verdad. En cuanto, por una u otra razón, se relaja el esfuerzo, recaemos en ese estado de pura indeterminación en que, al parecernos extravío la menor incertidumbre, toda adopción de una postura, todo lo que la inteligencia emite o proclama, adquiere el aspecto de una divagación. Cualquier afirmación nos parece entonces aventurada o degradante, como también cualquier negación.”

Cioran

De acuerdo con Arthur Chapman se estima que el número de especies en el planeta varía de entre 5 hasta 50 millones, aunque el número aceptado de especies catalogadas es cercana a los dos millones,¹ de esas, el ser humano, a pesar de ser omnívoro, utiliza para fines alimenticios unas cuantas decenas que pueden agruparse en tres categorías: verduras y frutas, semillas, cereales y sus derivados, y productos de origen animal.

La alimentación ha sido una de las principales estrategias de adaptación del ser humano. Los criterios para definir que algo sea comestible está dado en función de que no cause daño, que esté disponible y sea accesible, que sea atractivo al sentido y que haya sido seleccionado como alimento por algún grupo humano².

Pocas veces los alimentos son consumidos sin preparación, directos de la naturaleza. Los nutrientes que requerimos (agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, calcio, hierro, sodio, potasio, fibras, tiamina, riboflavina, niacina, vitaminas A, B, C, D, E, ácido fólico y zinc, las 2000 kcalorías) deben estar organizados, elaborados de acuerdo con pautas culturales que los hagan comestibles, es decir comprensibles y deseables.³

A lo largo de los años, millones de ellos, nos fuimos diferenciando genéticamente, la selección natural se dio, permanecieron los más aptos. No sólo el medio modificó a los seres vivos, sino el proceso inverso también sucedió. La caza dotó de nuevo alimento y convirtió, como lo sugiere Serge Moscovici, al cazador en hombre, (no fue a la inversa, hay que destacarlo), las relaciones sociales variaron, hubo necesidad

¹ Arthur Chapman *Numbers of living species in Australia and the World*, 2009, p.3

² Héctor Bourges Placer y nutrición en *Elogio de la cocina mexicana* p 70

³ Idem p 29

de una mayor cooperación, se empezó a organizar la división del trabajo, las relaciones entre hombres y mujeres se transformaron, se establecieron reglas de distribución del botín. Todo ello, más la aparición del uso del fuego y su utilización técnica hace aproximadamente dos millones de años, propició la hominización ya que “el alimento cocido – como lo dice Paniker - permite que se aligere el trabajo del aparato digestivo; hace posible el sueño tranquilo al dar (el fuego) seguridad en la noche; contribuye a reducir la mandíbula y la dentición liberando la caja craneana de parte de sus áreas mecánicas.”⁴ El fuego, sin duda, contribuyó a que se comiera en común, junto al fuego; reunidos los seres nació la palabra; el habla hizo al ser vivo, ser humano. “ ... el lenguaje, dice George Steiner, es el misterio que define al hombre ...en éste (en el lenguaje) su identidad y su presencia histórica se hacen explícitas de manera única. Es el lenguaje el que arranca al hombre de los códigos de señales deterministas, de lo inarticulado, de los silencios que habitan la mayor parte del ser.”⁵

La preparación de los alimentos, la actividad culinaria, contribuyó a generar un tipo de razonamiento deductivo, de pensamiento secuencial, de facultad de proyección cada vez más compleja. Acaso, como lo sugiere Faustino Cordón, el primer tesoro de conocimiento trasmítido por los pueblos primitivos nació cocinando, transmitiendo la experiencia adquirida junto a esas primeras fogatas que los iluminaron, que les dieron calor, el primer fogar.⁶

De acuerdo con Levi Strauss puede hablarse de un triángulo culinario que refiere a un campo semántico cuyos puntos corresponden a tres categorías: crudo, cocido y

⁴ Salvador Paniker, *Aproximación al Origen* 2^a ed. p. 104

⁵ George Steiner, *Lenguaje y silencio*, Gedisa, Barcelona,1990,p.18.

⁶ Faustino Cordón Cocinar hizo al hombre (en Paniker) p 104

podrido. Lo cocido es una transformación cultural de lo crudo, en tanto que lo podrido es un proceso natural. Cocinar es una manera de transformar lo que es dado y refiere a procesos más complejos. Por ejemplo lo asado está más cerca de la naturaleza, en tanto que lo cocido está mediado por el agua y requiere de recipientes, de utensilios, de objetos culturales.

Seguramente la técnica culinaria más antigua fue el asado. Cocinar los alimentos mediante el fuego y combinar productos, constituyó, una de las actividades humanas que más repercusiones ha tenido en la evolución de la especie humana y en el desarrollo del cerebro y la capacidad intelectual. “Cuando el homínido comienza a tener cultura, sus hemisferios cerebrales se desarrollan. A medida que las actividades culturales se van complicando, el sistema de comunicación evoluciona. Ese sistema de comunicación cumple una doble función: mantener la solidaridad y transmitir las actividades culturales de Homo habilis y de sus sucesores.”⁷

2.- Saber, rito y memoria

“La experiencia de lo simbólico quiere decir que este individual, este particular, se representa como un fragmento de ser que promete completar con un todo íntegro al que se corresponde con él, o, también quiere decir que existe el otro fragmento, siempre buscado, que completará en un todo nuestro propio fragmento vital”

Hans Georg Gadamer

⁷ Paniker op cit p. 107

El camino hacia la conciencia individual se empezó a forjar; con la creación del arco y de la flecha la caza en grupo y por tanto el orden colectivo, dejaron de ser indispensables para la sobrevivencia.⁸ De acuerdo con Salvador Paniker a partir de esto se modificó drásticamente el contrato social. “Nacería la individualidad y con ella la genuina hominización, posiblemente nació entonces la institución de la familia. El hombre cobra una conciencia nueva de sí mismo.”⁹

Algo tuvo que pasar en nuestro universo cuando un ser humano quiso o dejó de querer, aceptó o rechazó. Algo tuvo que pasar en el universo cuando ahí junto al fuego, satisfaciendo el hambre, toda el hambre, miramos por primera vez el firmamento y tratamos de explicarnos el sentido de todo, sabiéndonos frágiles, expuestos, a la intemperie. Con la conciencia individual, con la expulsión del origen, del paraíso, nació la nada, la conciencia de la propia finitud, de la muerte, de la soledad y todas las angustias; nacieron la luz y las tinieblas, el silencio y las sombras; nació nuestro deseo de ser únicos, nacieron Caín y Abel; nacieron las prohibiciones para garantizar la permanencia del grupo, tótem y tabú, nació también la cultura como una manera de aliviar la fisura del ser, y la necesidad de darle sentido al tiempo, nació la memoria y el culto a los muertos, las sepulturas, los mitos y los ritos, nacieron las religiones. Al aparecer el individuo y desprenderse de la especie, surgió el sentimiento de incompletud y la necesidad de tender un puente al otro a ese otro que sabemos también expuesto, frágil, solo, a la intemperie. Nació

⁸ Ardrey La loi naturelle 1971

⁹ Paniker, op cit, p. 108

entonces la semilla de la dialéctica entre individuo y sociedad y la tremenda pugna entre la libertad y la justicia.

El nacimiento de la cultura es la manera como el ser humano encontró para organizar su mundo, darle sentido, ordenar el caos, establecer jerarquías y puntos de referencia que le permitieran vivir y saber lo que es, encontrarse. Ese sentimiento de familiaridad le dio la posibilidad de constituir un espacio conocido en el que compartir la vida y sin el cual se sentiría extranjero del mundo, extraño de los otros y por tanto de sí mismo.

Sin el otro no hay posibilidad de conocimiento, de significación; sin la vinculación con el prójimo no hay conocimiento posible.

Acaso una de las expresiones que nos permite salvarnos de ese sentimiento de soledad, de expulsión, de fisura y sinsentido, sea la comida, el pan, la sal, el vino compartido.

3.- Adaptación, gusto y artificio

“El mito es un pasado que también es un futuro. Pues la región temporal en donde acaecen los mitos no es el ayer irreparable y finito de todo acto humano, sino un pasado cargado de posibilidades, susceptible de actualizarse”

Octavio Paz

No se si hay un gusto innato, hemos reconocido cuatro: dulce, salado, amargo y ácido, que se perciben en relación con los demás

Mónica Katz afirma que “nuestra lengua ama lo que el organismo necesita” y cuenta que en 1907 Kikunae Ikeda, un químico japonés descubrió un gusto especial responsable de “lo delicioso” y que llamó umami. En realidad se trata de ácido glutámico que al ser cocido o fermentado se convierte en L glutamato, un aminoácido que la lengua es capaz de percibir y que reconoce la presencia de proteína en un alimento. No fue sino hasta el año 2000 que la biología molecular demostró la intuición de Ikeda cuando se codificó el primer receptor en las papilas gustativas de la lengua, también en las neuronas. Todo esto viene a cuento porque podemos pensar que sí hay un gusto innato, ese que remite a la leche materna que posee una buena cantidad de glutamato, diez veces más que la leche de vaca.¹⁰ No sabemos a ciencia cierta si hay un gusto innato, en todo caso podemos reconocer que las comunidades valoran y disfrutan de productos variadísimos y lo que para unos es un manjar de los dioses como los escamoles mexicanos, la lamprea en su sangre española, los huevos de cien años chinos, los sesos de mono de Indonesia, las ratas fritas de Vietnam, los escorpiones de Tailandia o las tarántulas de Camboya, las sangre de cerdo o de reno servidos en Hungría o Suecia, lo que para unos, decía, es un platillo delicioso, para otros es algo incomible, asqueroso, absolutamente incomprensible. “Comer ubica a quien come en un tiempo, una geografía y en una historia con otros, compartiendo, transformando y transmitiendo – real o simbólicamente – aquello que llama comida y las razones para comerla.”¹¹

¹⁰ Mónica Katz, Práctica individual, práctica social en *Comer*, p.103 y 104.

¹¹ Patricia Aguirre La construcción social del gusto en el comensal moderno, en *Comer*, p.14

Cada comunidad, cada sociedad seleccionó recursos naturales, productos disponibles en su medio ambiente, los cultivó y domesticó, los aprovechó y desarrolló técnicas de cocción que produjeron sabores, texturas, composiciones, olores que fueron conformando su propia cocina que tiene una identidad propia y que genera elementos de reconocimiento e identificación, que fortalece el sentido de pertenencia.

Es cierto que somos lo que comemos pero, como dice Eduardo Matos, también comemos lo que somos. El gusto es una construcción social. Hablar de comida es hablar de ese complejo fenómeno biológico que refiere a los setenta nutrientes¹² que metabolizamos para sobrevivir, pero implica también lo material y lo simbólico, el cuerpo y la mente, lo personal, lo social y lo político, la migración y el asentamiento. Transformar los alimentos, cocinarlos, es un artificio. No sólo por lo que de técnica se requiere, sino porque traduce en sabores, olores, colores algo de lo que uno es, eso en lo que uno ha devenido no sólo como individuo sino como comunidad. Al cocinar estamos compartiendo no sólo la mesa, el tiempo y la geografía, sino las creencias, las emociones, las maneras de vincularnos, de ver el mundo, de entenderlo, nuestros sentimientos, nuestros gustos, acaso también nuestras esperanzas. Comer no solo implica satisfacer una necesidad, sino que cumple una función ritual, expresa lo que valoramos, lo que elegimos, en ocasión de qué y en compañía de quién, define lo cotidiano y lo festivo. La construcción del gusto es uno de los elementos que define la pertenencia y la identidad.

¹² Hector Bourges Rodriguez en Elogio de la Comida Mexicana p. 69

4.- Deseo y valoración

"Desdichado. Apenas vuelvo en mí; cuando encontramos algo inesperado, cuando nuestros ojos ven algo enorme nuestro espíritu queda por un tiempo suspendido: porque no tenemos nada con qué compararlo."

Goethe

En el sistema de significación de nuestra cultura, comer es el acto inaugural del saber, el acto que abre la posibilidad misma de la eticidad, la que da origen a la distinción entre el bien y el mal.

Después de probar el fruto del árbol de la ciencia, después de tomar conciencia de sí y del otro, el ser humano quedó expuesto a su desnudez, y a la certeza de su temporalidad. Fuimos arrojados a la libertad por el camino del saber, por el camino de la curiosidad que nos acercó al sabor de una manzana. Desde entonces, necesariamente, para ser lo que somos –seres libres- tenemos que elegir; tenemos que ocuparnos de nuestro ser, no sólo de nuestro cuerpo a través del alimento, sino de la totalidad de lo que somos. Desde que fuimos expulsados del reino de la necesidad, somos responsables de nuestro ser, desde entonces inauguramos el camino de la libertad, desde entonces cultivamos diferentes dimensiones de nuestra vida, de nuestro mundo, de nuestras relaciones, de nuestra realidad. Para cumplir la propia humanidad tenemos necesariamente que elegir, que elegirnos, tenemos que ejercer la libertad.

5.- Herencia y patrimonio

Nobles mejicanos
 Cuya estirpe antigua
 De las claras luces
 Del Sol se origina...
 Venid adornados
 De vuestras divisas
 Y en pompa festiva,
 Celebrad al gran Dios de las Semillas!

...
 Y pues la abundancia
 De nuestras provincias
 Se le debe al que es
 Quien las fertiliza,
 Ofreced devotos...
 Todas las primicias.
 ¡Dad de vuestras venas
 la sangre más fina,
 para que mezclada,
 a su culto sirva;
 y en pompa festiva,
 celebrad al gran Dios de las Semillas!

Sor Juana

Este año, hace 690, el Valle del Anáhuac vio llegar a los herederos de tantas generaciones originarias, remotas, audaces, que peregrinaron por estrechos y montes, que transitaron desiertos, selvas y valles hasta dar con ese destino anunciado que les permitiera cultivar la vida y hacer florecer su humanidad, descansar y alimentarse, encontrar ese espacio en donde ser y hacer. A ese valle

Ilegaron en el año 2 Casa los últimos caminantes cargados con el polvo de las generaciones venidas de Aztlán; ahí se asentaron los padres de esa tierra, los que vieron cumplida la promesa de los dioses cuando se conjuntaron repto y vuelo, pluma y escama; la dualidad del Omeyocan. En ese Valle resguardado por el Iztaccíhuatl y el Popocatépetl, supieron de tormentas y sequías, de volcanes y meteoros; con su sacrificio garantizaron la lógica del universo, sustentaron el hambre de los dioses para asegurar la permanencia del cosmos y su belleza, con su sangre colorearon cada amanecer y mantuvieron a los astros en sus órbitas; aquí echaron raíces; de la tierra se alimentaron y a la tierra volvieron, construyeron sus calzadas y sus templos, sus casas, avenidas y canales. Ellos son la simiente de nuestra condición.

La inmortalidad o la indestructibilidad de la fuerza vital, es una de las concepciones fundamentales del pensamiento nahua. La transformación es eterna, la evolución interminable: la puesta del sol y el tránsito de las estrellas, el fin y el inicio de las estaciones del año, la muerte de la vegetación en invierno y el nuevo amanecer de las flores en primavera; el sol y la luna, el día y la noche son las antípodas en la ideología de los indígenas.

Para los antiguos mexicanos lo divino era un tejido a partir de la observación y la íntima relación con la naturaleza, los cuatro rumbos del universo y el centro, arriba y abajo, son los ejes de la vida, del tiempo, del porvenir y de las leyendas, representan la adoración y respeto por la vida y la muerte, la renovación y el cambio en el transcurso del tiempo.

Las ideas, la manera como se concibe, se integra o pertenece la base alimentaria de una sociedad han variado en las distintas culturas. Sin embargo en el caso de Mesoamérica las culturas nahua y maya explican la creación del ser humano a partir del alimento que las nutre: el maíz. De acuerdo con Miguel León Portilla “en algunos relatos de la tradición prehispánica que hablan de la concepción mesoamericana de las edades o “soles” que han existido y terminado de acuerdo con sus respectivos tonalli o “destinos” hay varias referencias a los distintos alimentos de quienes vivieron en cada una de ellas”¹³ Pero más allá de las referencias, más allá de cómo incide este alimento en la visión del mundo y en las normas de comportamiento y formas de vida, para los mesoamericanos, la conceptuación que llegaron a elaborar del maíz rebasó las proporciones de un símbolo sagrado y pasó a convertirse en lo que él llamó “símbolo protagonístico” o protosímbolo. En este sentido ningún otro pueblo ha sostenido que el ser humano fue creado del alimento primordial base de su dieta. Así de importante. En nuestro país, tal vez más que en ningún otro, podemos afirmar que no sólo somos lo que comemos, sino que comemos lo que somos, como ya dije que dijo Eduardo Matos.

De acuerdo con esta leyenda en la última creación, Nahui Ollin o 4 Movimiento, los seres humanos fueron hechos de maíz, y Quetzalcóatl puso granos del mismo cereal en su boca para alimentarlos. Tonacayo es el maíz, carne y sustento, nuestro padre y nuestra madre; realidad divina y primordial.¹⁴.

¹³ Miguel León Portilla Herencia Cultural de México p 219

¹⁴ idem

Siete mazorcas, Chicomecóatl, yérguete ya,
despierta, en verdad Nuestra Madre.

Nos dejarás huérfanos,
Si te vas a tu casa, Tlalocan,
Mansión de la lluvia.

Siete mazorcas, yérguete ya,
Despierta, en verdad Nuestra Madre.¹⁵

Con los nombres de los dioses del maíz se llamaban las fiestas y se anunciaba la comunión con la divinidad sustentante a la que se le ofrecían flores, bailes, comidas de maíz, tamales y pavos. Se entonaban cantos:

Es verdad que ella, Xilonen,
Es nuestro sustento,
Es nuestra carne, nuestra vida,
Por ella vivimos, es nuestra fuerza.
Si no existiera ella,
En verdad moriríamos.

6.- Antojo, fiesta, placer y seducción

Canta canciones, las silba para sí, solitario piensa en las mazorcas -se le hace agua la boca-, se le antojan tortillas, xamiles, tamales, silba otra canción. Saliva. Piensa para sí La Canción del Maíz, la inventará dentro de poco, piensa para sí...”

Mardonio Carballo

¹⁵ Códice Florentino v. 1, libro II, f. 143 r

México es un país con una complejidad geográfica notable, con enorme diversidad, variedad de altitudes y latitudes, climas y ambientes, bosques templados y húmedos. selvas tropicales y bajas, matorrales, manglares y costas, que han permitido la existencia de muchas especies, flora y fauna variadísimas cuyo catálogo es cercano a las 22000 especies de plantas desde los piñoneros y nogales, hasta los chayotes, la vainilla y la hoja santa; de los quelites y el jitomate, al zapote, al mamey al aguacate; de la guayaba y la ciruela a las cactáceas cuyos frutos como la pitaya o la biznaga son deliciosos.

Hernández Xolocotzi reconoce 117 especies domesticadas (60 razas nativas) entre las que se encuentra el maíz, el frijol, la calabaza, el chile, que constituyen la base de la dieta de los mexicanos. También reconoce los nopalitos y raíces como el camote y la jícama, y condimentos como los chiles, el achiote, la vainilla o el epazote; frutos como la piña y semillas como el cacahuate, la chía o el amaranto.

La apropiación de estos recursos hizo posible el desarrollo de nuestras culturas autóctonas y la trasmisión de tradiciones. También había aves, reptiles, batracios, crustáceos, chapulines, gusanos, y las larvas de las hormigas conocidas como escamoles que se incorporaron a la dieta de los antiguos mexicanos.

Hay muchos documentos que dan cuenta de la alimentación prehispánica. Era tal la riqueza de la cocina que tanto Hernán Cortés como Bernal Díaz del Castillo se sorprendieron de que le ofrecieran diario al rey tlatoani 300 preparaciones diferentes. “Corredores a pie, en relevos, como antiguos carteros y mensajeros portaban productos del mar para el emperador Moctezuma (...), quien tenía a su servicio

hasta tres mil hombres y mujeres. Su vajilla se componía de vasos, jícaras y jarras de oro y plata. Y sus cocineros le preparaban diariamente hasta 300 platillos diversos para que escogiera de cuáles habrían de servirle. (...) Cotidianamente servían al emperador guajolotes, faisanes, perdices, patos, venado, conejos, pájaros y diversas aves, pescados y mariscos, más jícaras de espumoso chocolate que bebía con fruición." El chocolate es una de las aportaciones de nuestro país al mundo.

Fray Bernardino de Sahagún describe también los banquetes de los señores y el consumo de platillos que todavía comemos como el pipián y el guajolote y pescados en salsas de diversos chiles. La dieta de estos nobles consistía en platillos hechos de maíz, tortillas de todo tipo y tamales elaborados con carne de distintos animales, chile, frijoles. Los animales que consumían eran venados, jabalíes conejos, iguanas y distintas aves, así como huevos que servían con tomate, chiles y semillas de calabaza. Comían peces, ranas con chile verde, ajolotes, hormigas, chapulines, gusanos de maguey y otros insectos. Por supuesto tenían acceso a todas las verduras, frutas, especias mencionadas más arriba aderezadas de mil maneras. En el Códice Florentino se afirma que había más de 2000 maneras de preparar los alimentos, y no se diga de las bebidas como los atoles y el agua de cacao preparada con miel, vainilla o flores o el pulque que sólo podía consumirse por los ancianos mayores de 52 o en ciertas fiestas.

A partir de la información documental puede afirmarse, dice Miguel León Portilla, que la dieta de los antiguos mexicanos era bastante balanceada, bien proporcionada, salvo por las grasas animales que se consumían de manera limitada. En virtud de

que se desconocía el aceite o la manteca, no se consumían las fritangas, con los beneficios a la salud que ello implica.

Por supuesto también describe cómo los macehuales morían de hambre.

Había entre los indios, dice Fray Bernardino, un gran sentido de la moderación. Los padres solían recomendar a sus hijos en este sentido. En uno de los discursos recuperado por él se sugiere: “Seas avisado, hijo (...) que no comas demasiado a la mañana y a la noche. Sé templado en la comida y en la cena, y si trabajaras, conviene que almuerces antes que comience el trabajo. Cuando comieras, no lo hagas muy aprisa, no comas con demasiada desenvoltura, ni des grandes bocados, ni metas mucha vianda junta en la boca, ni tragues como perro lo que comes. Comerás con sosiego y con reposo, y beberás con templanza...”

Hay un documento contenido en el Códice Florentino por demás interesante, el Huehuehtlatoalli que contiene una serie de expresiones en náhuatl con consejos de “buena crianza” para los hijos. “Y cuando ya os hayáis sentado en el lugar donde se come, no os lancéis sobre la comida, sino bendecidla y decid una plegaria. Y si alguien tiene que comer a vuestro lado, dejad que él se alimente primero.”

“Y si tenéis que comer mole o beber agua, no hagáis ruido como jadeando, ¿qué, sois perros?

No toméis la comida con toda la mano sino sólo con tres dedos y con la mano derecha. No estéis ahí moqueando, sino limpiad la nariz; tampoco tosáis no sea que manchéis a alguien.”¹⁶

¹⁶ Miguel León Portilla , Avisos de buena crianza para comer en *Elogio de la Cocina Mexicana*, p 110

Con la Conquista y a lo largo de los años se fue dando un mestizaje no sólo biológico sino también por la llegada de nuevos productos que fueron cultivados en nuestra tierra como el trigo, el arroz, la lenteja, los chícharos, el garbanzo, la vid y el olivo, la cebolla, especies como el cilantro, el clavo, el ajonjolí y la menta, la caña de azúcar, los cítricos, el higo, el durazno o la pera. Llegaron los puercos, las gallinas y los gallos, y distinto tipo de ganado. Llegaron los animales de tiro, nuevos instrumentos para el cultivo, nuevas maneras de cultivar, los hornos para panificación; nuevos utensilios de metal, la loza vidriada. Poco a poco fuimos adoptando y adaptando nuevas formas de cocinar, nuevas técnicas de preparación, aparecieron, por ejemplo el pan, los dulces y los quesos. Se destilaron las bebidas alcohólicas y se secularizó y reguló el consumo del chocolate.

Cuenta Manuel Ramos que en el periodo virreinal en algunos conventos el chocolate estaba proscrito, que incluso se profesaba un voto al respecto ya que se pensaba, no sin razón, que tenía propiedades afrodisíacas. Actualmente sabemos que el chocolate posee sustancias como la teobromina, la feniletilamina (sustancia sintetizada por el cerebro en momentos como el orgasmo) y la anandamida, causante de bienestar general, además de colaborar en mejorar los niveles de dopamina y serotonina, sustancias asociadas a la excitación y el placer sexual. Investigadores del Instituto de neurociencias en San Diego sugieren que el chocolate contiene sustancias activas que producen un efecto similar al del Cannabis en el cerebro.¹⁷

¹⁷ ([Di Tomaso et al., 1996](#))

La cocina mexicana es como casi todas, una cocina mestiza; en el caso de la nuestra confluyen los sabores prehispánicos, europeos, asiáticos y africanos, muchas raíces, muchas legados; productos e ingredientes cultivados en nuestro suelo o traídos de otras latitudes y culturas y se han ido integrando a nuestro paladar, a nuestros usos y costumbres hasta apropiárnoslos. Hemos recibido no sólo productos o técnicas culinarias, sino también palabras. De Francia por ejemplo y desde el siglo XIX tomamos términos como chef, buffet, consomé, mayonesa, champiñón, omelet, croqueta, volován, crepa, canapé, mousse y soufflé entre otras.¹⁸

Ahora bien para transformar un alimento en algo comestible es necesario, como lo dijimos antes, que se deseable y comprensible, es decir que esté integrado a un sistema de prácticas y representaciones propias de una cultura.

De acuerdo con Matías Bruera para poder definir a una cocina como tal, es necesario que los alimentos seleccionados sean comestibles, que se conozca el modo de prepararlos, así como las formas de utilizar las especias y combinarlas y que se establezcan las reglas de comensalidad, es decir cómo, cuándo, con quién, para qué, de qué manera se va a compartir la comida. La comida existe referida al comensal y a la cultura de la que surge. El comensal forma parte de una comunidad de la que nace y que le enseña a comer. No hay comida fuera de una referencia social.

¹⁸ José N Iturriaga Geografía de Antojos y Antojitos en Elogio de la Cocina Mexicana, p 138

7.- Filosofía, alquimia y libertad.

“Bien dijo Lupercio Leonardo, que bien se puede filosofar y aderezar la cena. Y yo suelo decir viendo estas cosillas: Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito”.

Sor Juana

Es en los conventos novohispanos donde se fueron integrando los productos nativos de México con los de Europa, Asia y África, dando origen a nuevas recetas que las monjas guardaban con enorme celo, incluso se dice que no las escribían para resguardar mejor esos secretos que identificaban a los distintos conventos. No sólo llegan los ingredientes sino las palabras con las que luego se nombraron los platillos como las “pollas portuguesas” o el gigot (muslo) francés, o los puñuelos romanos (hechos con los puños) cubiertos con mieles, o los purines (derivados de los puddings ingleses).

Vale la pena mencionar que Sor Juana hizo la selección y transcripción de recetas para elaborar treinta y seis platillos que dan cuenta del mestizaje culinario del que ella disfrutaba desde niña cuando se escapaba a la cocina de humo de la hacienda.

Ese recetario se lo dedica Sor Juana a su hermana:

-Lisonjeado, oh hermana de mi amor propio.
Me conceptúo formar esta escritura
del **Libro de Cocina** y iqué locura!
concluirla, y luego vi lo mal que copio.

En él da cuenta de platillos salados, en los que se utilizaban ingredientes como el maíz cacahuazintle, clemole, azafrán, canela, clavo y pimienta, así como platos dulces en los que se repiten de manera breve, no más de cinco renglones, los mismos ingredientes: harina, mantequilla, huevos, azúcar, almíbar, agua de azahar entre otros. El turco de maíz cacahuazintle, el clemole de Oaxaca, la torta de arroz, el guisado prieto, el purín de espinacas, el gigote de gallina y principalmente el manchamanteles (quizá el plato más barroco, antes de la existencia del mole poblano) son algunos de los nombres que ahí se leen. Había todo tipo de postres como cajetas, ates, buñuelos, huevos moles, parece que la especialidad era el bienmesabes y los alfajores.

Por las recetas se puede deducir que las técnicas de preparación eran bastante sencillas, ya que básicamente usaban comales, hornos y ollas, para asar, cocer y hervir.

La cocina es para Sor Juana un espacio de conocimiento-.. “Pues ¿qué os pudiera contar, Señora, de los secretos naturales que he descubierto estando guisando? Ver que un huevo se une y fríe en la manteca o aceite y, por contrario, se despedaza en el almíbar; ver que, para que el azúcar se conserve fluida, basta echarle una muy mínima parte de agua en que haya estado membrillo u otra fruta agria; ver que la yema y clara de un mismo huevo son tan contrarias, que en los unos, que sirven para el azúcar, sirve cada una de por sí y juntos no. Por no cansaros con tales frialdades, que sólo refiero por daros entera noticia de mi natural y creo que os causará risa”. Con ironía añade: “Pero, señora, ¿qué podemos saber las mujeres sino filosofías de cocina?”. Sor Juana confiesa, “aunque no estudiaba en libros,

estudiaba en todas las cosas que Dios crío, sirviéndome ellas de letras, y de libro toda esta máquina universal". Para la poeta la cocina es ese espacio de transformación alquímica que propicia la reflexión y la poesía, es también un elemento cultural de la identidad femenina del que se sirve para ejercer influencia y poder, como cuando discute sobre aquella frase de san Pablo que obligaba a las mujeres a callar en la Iglesia.

Elia J. Armacanqui-Tipacti, afirma que Sor Juana Inés gustaba de utilizar ese poder del dar, invirtiendo la desventaja en la que la colocaba su situación económica, al reciprocarse, con productos de la cocina, las deferencias de sus madrinas y padrinos de la nobleza, por supuesto, siempre acompañados de algún poema.

Por unas nueces hiciste
más ruido que valen ellas...
Esas nueces guarda,
de quien yo fui el cocinero,
que al rescoldo de mis rayos,
sazonaré las cortesas.

8.- Poder, hambre, reparto, seguridad y justicia

Pues siendo todos los ser
humanos
iguales, no hubiera medio
que pudiera introducir
la desigualdad que vemos,
como entre rey y vasallo
como entre noble y plebeyo.
Porque pensar que por sí

los ser humanos se sometieron
a llevar ajeno yugo
y a sufrir extraño freno
si hay causas para pensarla
no hay razón para creerlo.¹⁹

Sor Juana

Somos lo que comemos, la manera en que lo hacemos dice de nosotros, nos define, nos da identidad, podemos conocer a una comunidad por sus sabores; y los sabores, como la identidad no es algo dado, es algo que se construye día a día; la manera de comer, de más en más la ciencia lo demuestra, da salud o enfermedad, define a una sociedad justa. Podemos distinguir a las comunidades por la manera como distribuyen el alimento, por la manera como lo consumen. Por eso podemos afirmar que las condiciones del mundo en la actualidad son abiertamente preocupantes.

De acuerdo con datos de Oxfam, confederación internacional de 17 organizaciones que trabajan junto a organizaciones socias y comunidades locales en más de 90 países, las 85 personas más ricas del planeta acumulan más riqueza que toda la mitad más pobre. Es decir solamente 85 individuos tienen más riqueza que los 3,000 millones más pobres juntos, o si prefiere algo más cercano a nuestra realidad, 85 personas poseen aproximadamente el equivalente a 100 veces la economía entera de México. Cerca de 1000 millones de seres humanos viven en una situación de pobreza crítica en el mundo. En 2011, 2200 millones de personas sobrevivían con menos de US\$2 al día es decir estaban en la línea de pobreza promedio de los

¹⁹ Idem

países en desarrollo y un indicador común de graves privaciones. En los últimos años, el número de las personas en pobreza alimentaria en nuestro país, el equivalente a la pobreza extrema del Banco Mundial (BM), creció y pasó de 18.2% a 20.6% de la población del país, es decir, más de 2 millones de personas, lo que significa que casi 25 millones de personas viven de manera crítica en México. La desnutrición de los niños en nuestro país afecta a 1 de cada 4 en la ciudad y a 2 de cada 5 en el campo. Cada día, cada uno, mueren en el mundo 19,000 niños por causas evitables como la falta de medicamentos, agua limpia, viviendas dignas y 6400 niños cada día mueren de hambre, cada 13 segundos muere un niño de hambre en el mundo. Actualmente existen más de 850 millones de seres humanos con subnutrición crónica. El hambre y la pobreza extrema, las epidemias y la falta de desarrollo son, para el conjunto de la humanidad, los enemigos más importantes a vencer, son males absolutos que deben atenderse no en el ámbito militar o policial, sino en los terrenos de la economía, el desarrollo social, la salud, la alimentación, la cultura y, sobre todo, la educación.

Somos herederos de un acervo cultural, tangible e intangible, que encarna la memoria colectiva de nuestras comunidades, que conforma nuestras identidades y del que, sin duda, somos responsables, como somos responsables del hambre y la injusticia que hay en el mundo.

Debemos entender que la cultura no es sólo una actividad o una práctica particular que se realiza en un lugar social determinado o que corresponde solo a parte de los miembros de la comunidad o que es una expresión privilegiada para especialistas o para una élite, o un entretenimiento o la expresión de una exclusiva clase social,

sino la dimensión semiótica de la práctica social humana en general, es decir la manera en que los signos funcionan socialmente, cómo son organizados en sistemas tales como el lenguaje o códigos, cómo son producidos y diseminados. Los significados que la constituyen son forjados y reforzados por una multitud de diferentes contextos, lo que le da su carácter abierto, que permite no sólo leer la realidad desde la dimensión de esa mirada compleja, sino además poner en práctica un sistema de significación uniendo símbolos disponibles a circunstancias concretas. La cultura es así una dialéctica de sistema y práctica. A través del diálogo el sistema se actualiza, modifica o adapta a nuevas circunstancias. Si bien el sistema posee una coherencia real, es móvil, maleable debido a que la práctica lo interroga y lo transforma, debido a que la acción influye en la realidad que cambia y tiene que ser reinterpretada.

8:- Pertenencia, cultura e identidad

“¿Es que hacemos las cosas sólo para recordarlas? ¿Es que vivimos sólo para tener memoria de nuestra vida? Porque sucede que hasta la esperanza es memoria y que el deseo es el recuerdo de lo que ha de venir.”

Jaime Sabines

Una de las maneras de entender a las comunidades, de acceder a otras culturas, es a través de lo que Clotaire Rapaille ha llamado códigos culturales, es decir la serie de significados inconscientes que los seres humanos aplican a la realidad, a lo dado,

en virtud de la cultura en la que fueron criados. Estos códigos son la clave interpretativa de la realidad, lo que permite entender el sentido que ésta tiene para los miembros de dicha comunidad. Conocer los códigos implica acceder a la memoria de un pueblo, a la huella que una cultura ha dejado en sus integrantes, a la forma como se vinculan. Llegar a las fuentes de lo que ha dejado huella, decodificar los elementos culturales para descubrir las emociones subyacentes y sus significados es como tener la clave de acceso de un sistema, de la memoria de una comunidad, de sus afanes, de sus aspiraciones y, por supuesto a la manera como cumplen sus necesidades, como consumen, como procesan la información, a qué tipo de información son sensibles. En el núcleo de esos códigos se encuentran justamente los sabores y los olores, las texturas y los colores, el hambre y la saciedad, la carencia o el exceso y el desperdicio.

De acuerdo con la definición de la UNESCO la cultura es el conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y colectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias. Es en este sentido que cuando hablamos de cultura, estamos hablando fundamentalmente de la memoria de un país; de aquello que nos hace ser quienes somos.

Nuestra cultura y como parte fundamental de ella nuestra comida, es una expresión de la totalidad de lo que somos, de nuestra historia de encuentros y rupturas, esa historia de confluencias, diálogos, fracturas de la que se han nutrido nuestras costumbres, nuestros valores, nuestros principios y colores; sucesión dinámica de combinaciones;

definición y búsqueda; cambio y permanencia; unidad y diversidad. En nuestro mestizaje cultural convergen, como ya lo vimos, Oriente y Occidente, la tradición árabe con el mundo clásico, el judeo-cristianismo con el mundo precolombino: testimonios de la polifonía de nuestras expresiones, entrelazamiento de tiempos, multiplicidad de lenguas, antagonismos superados en la creación, expresados también en nuestros platillos. A través de la riqueza de los elementos que los constituyen muestran la heterogeneidad étnica y cultural del mundo prehispánico que se encuentra y acentúa con la presencia diversa y los influjos provenientes de otras latitudes.

Sabemos que la identidad se construye a partir de la conciencia de aquello que distingue y diferencia. En el caso de México esa identidad se ha constituido no sólo en la oposición y en la ruptura, sino en la integración.

El otro, como solía decir mi padre, se nos entremendó en la sangre, en las palabras, en las creencias, en los sabores y en los olores, en las texturas, en los polígonos de nuestras telas, en la expresión toda de nuestro ser.

Las comunidades se consolidan cuando los hombres y las mujeres que las conforman se identifican, cuando viven su vida y la interpretan a partir de los valores y significados aceptados como propios. La identidad sería entonces la aceptación de una forma de ser común que se cultiva cotidianamente.

La idea de preservación del patrimonio se ha centrado básicamente en los bienes materiales: monumentos, obras de arte y artesanías. Sin embargo es importante incorporar también al llamado "patrimonio intangible", es decir a aquel formado por la literatura oral, las danzas, la música, las artesanías, las tradiciones, las creencias y, por supuesto, también la gastronomía.

La memoria es la base de la identidad; desconocer nuestro pasado nos hace incapaces de imaginar futuros posibles.

A lo largo de este texto he tratado de mostrar cómo la gastronomía es una de las expresiones culturales, más rica, más expresiva de nuestro ser, de nuestra identidad. Por eso hay que cultivarla, hay que conocerla y difundirla, hay que enriquecerla y entenderla en toda su complejidad.

A través de la historia de la gastronomía, de las tradiciones, de sus usos y costumbres, podemos conocer la historia de los pueblos y su geografía, su clima, sus cultivos, la forma como hacen el comercio, sus creencias, sus tendencias, la manera en que se relacionan quienes forman parte de una comunidad, los sistemas de inclusión y de exclusión, de integración, de asimilación y aceptación, la forma como actualizan el conocimiento y lo hacen quehacer cotidiano y responsabilidad.

México cuenta con un legado cultural material e inmaterial rico y plural ha sido reconocido de muchas maneras por la UNESCO, recientemente la cocina mexicana fue calificada por este organismo como patrimonio inmaterial de la humanidad. Somos herederos de ese acervo cultural que encarna la memoria colectiva de nuestras comunidades, que conforma nuestras identidades y del que, sin duda, somos responsables.

A manera de cierre

Desde la expulsión del paraíso, o como sea que queramos nombrar ese estado previo a la conciencia, a la palabra, al surgimiento del yo, nos ganamos el pan con el sudor de nuestra frente, y lo ganamos para compartirlo como compartimos también la vida, la sal, el vino y la palabra, que sólo así tiene sentido esto que hacemos.