



LA CULINARIA COMO ARTEFACTO CULTURAL

Javier Alonso Nieto Betancourt

**Universidad del Valle
Facultad de Psicología
Programa de Psicología
Santiago de Cali
Junio, 2022**



LA CULINARIA COMO ARTEFACTO CULTURAL

Javier Alonso Nieto Betancourt

**Trabajo de grado para optar al título de
Psicólogo**

**Director
Jorge Armando García Palacios
Magister en Psicología**

**Universidad del Valle
Facultad de Psicología
Programa de Psicología
Santiago de Cali
Junio, 2022**

A las mujeres de mi vida, mi madre y mi esposa, quienes acompañaron de manera paciente esta odisea académica. La primera, por haberme introducido amorosamente al mundo de los sabores; la segunda, por darme la oportunidad de poder compartir a su lado la aventura de cocinar y vivir juntos.

CONTENIDO

	pág.
RESUMEN.....	7
INTRODUCCIÓN.....	9
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
Justificación.	17
PREGUNTA PROBLEMA.....	18
ANTECEDENTES.....	19
Trabajos de grado de pregrado en Psicología.	19
Sobre la culinaria y su relación con el bienestar.	20
Perspectiva social y cultural.....	21
OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	22
General.	22
Específicos.	22
METODOLOGÍA.....	23
Fase uno: Revisión documental.	24
Fase dos: Análisis de la información.	25
Fase tres: Elaboración del documento.	26
1. CULINARIA COMO EXPERIENCIA ÉTICA / ESTÉTICA DEL “CUIDADO DE SÍ” PARA EL OTRO	27
COCINAR, COMER, ALIMENTARSE: UN ACTO CULTURAL.	27
LA COMIDA: REGULADORA DE SENTIMIENTOS Y DE RELACIONES SOCIALES.	32
¿COMER CON OTROS O JUNTO A OTROS?	39
COCINAR: UNA EXPERIENCIA ÉTICA / ESTÉTICA.	43
2. CULINARIA COMO EXPERIENCIA AMOROSA (ERÓTICA).....	48
COMER: ENTRE EL PLACER Y LA SALUD.	48
LITERATURA, COMIDA Y EROTISMO.....	52
COCINANDO PARA OTRO: EL ARTE DE SEDUCIR.	57
DE UNA EXPERIENCIA SENSIBLE A OTRA MEDIADA: EL FOODPORN.	61

3. LA CULINARIA COMO ARTEFACTO CULTURAL	66
COCINA Y CULTURA DE MASAS: CAMBIO DE LO TRADICIONAL A LO MODERNO.	66
LA COCINA: ESCENARIO PARA LA REIVINDICACIÓN DE OTROS SABERES..	72
LA CULINARIA COMO ARTEFACTO CULTURAL.	78
LA CULINARIA: UN ARTEFACTO CULTURAL SITUADO.....	84
CONCLUSIONES.....	87
CULINARIA: ÉTICA / ESTÉTICA DEL “CUIDADO DE SÍ” PARA EL OTRO.	87
CULINARIA: EXPERIENCIA AMOROSA (ERÓTICA).....	89
CULINARIA: ARTEFACTO CULTURAL.....	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	95

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. <i>Relación del total de documentos citados en el trabajo por disciplinas.</i>	26
Tabla 1. <i>Receta de crema de tomate</i>	60

RESUMEN

El cocinar es un acto que nos separa de los animales, no sólo por el obvio uso de utensilios y la cocción de los alimentos, sino porque en él se acumula un sinnúmero de ingredientes: vivencias, tradiciones, símbolos, significados, etc., que ha acumulado un grupo humano y que se cuecen en el crisol del diario vivir. De esta manera la cocina pasa de ser el lugar donde se prepara una receta, al escenario donde se pone en juego unos saberes (entre ellos corporales, cognitivos, culturales, procedimentales, entre otros), donde se realiza un proceso de destrucción y construcción (muerte y vida) particular a cada cultura. El presente proyecto de trabajo de grado buscó caracterizar la culinaria como un artefacto cultural, que ha permitido al hombre occidental interactuar con el otro y darle un sentido particular a su experiencia con el mundo. La perspectiva que guio esta indagación fue la psicología cultural, la cual retoma elementos –tanto conceptuales como metodológicos– de disciplinas tan disímiles como la sociología, la antropología, los estudios culturales, el psicoanálisis, entre otras, así como de las vivencias personales de los propios investigadores, para comprender cómo se constituye social y culturalmente el psiquismo humano. Se proyectó como una monografía, dado su carácter eminentemente teórico, lo que implicó realizar un proceso de descripción, análisis y reflexión centrado en una revisión documental sobre un tema en particular. Por ello, para la consecución de los objetivos propuestos se proyectaron tres fases de trabajo: la primera, una revisión documental de tipo exploratoria, buscando con ello profundizar en el conocimiento del estado de la cuestión; la segunda, la organización de los documentos revisados en la fase anterior, para el desarrollo del proceso de análisis y reflexión a la luz de la pregunta de investigación y de los objetivos específicos propuestos; y la tercera, a partir del proceso de clasificación y análisis de la

bibliografía revisada, se realizó el trabajo de relectura, de reflexión crítica y de escritura de los capítulos del documento para dar respuesta a los objetivos trazados.

Palabras clave: Culinaria, Alimentación, Psicología cultural, Artefacto cultural.

INTRODUCCIÓN

Para iniciar a hablar de la culinaria, del cocinar, del comer, del alimentarse, no encuentro otro punto de partida que desde la experiencia personal. Nací en el seno de una familia tradicional compuesta por los padres y tres hijos varones; mi padre siempre estuvo por fuera de casa trabajando y mi madre a cargo del hogar y, por tanto, de la cocina. Por ser todos hombres, la educación dada se centró en fortalecer nuestra independencia, lo que incluía aprender a hacer aseo, planchar y, entre otras cosas, a cocinar. Al ser yo el menor de la casa, nacido con tanta diferencia con mis hermanos mayores (catorce años), hizo que fuera el “consentido” en algunas cosas, en especial en la alimentación. Era evidente que el amor en mi contexto familiar se expresaba (y aún se expresa), más que en palabras, en acciones y en detalles; y el preparar “algo especial” para el otro, estaba involucrado en ese hecho. Mi madre, quien aprendió a cocinar sólo hasta después de estar casada tras realizar diversos cursos de culinaria, me deleitaba con sus recetas, tanto que de niño me era muy difícil comer por fuera de casa, degustar aquello que no supiera (oliera, se viera) a hogar, aquellos alimentos que no estaban dentro de lo “cotidiano” de la casa (como, por ejemplo, el sancocho de gallina o el pescado en cualquiera de sus presentaciones). El comer estos alimentos fue un aprendizaje posterior.

Ahora que estoy casado el cocinar se ha convertido en una necesidad: si mi esposa o yo no cocinamos, no tendríamos qué comer, ya que nuestras madres no están para atender nuestras necesidades nutricionales o para consentirnos con alguna de sus recetas. Sin embargo, en este ámbito el alimento ha tomado otro lugar: el de seducir al otro a través de los sentidos, el de deleitar el paladar, el de halagar no sólo con la cocción, sino también con la presentación. También ha sido un ejercicio de retomar, recordar, reinventar, recetas familiares y convertirlas en

una oportunidad para que el otro nos conozca más, para que se encuentre con los sabores, colores, texturas de nuestra infancia, de nuestro hogar, de nuestra tradición.

Es durante mis estudios de Psicología cuando surge mi interés por la culinaria como objeto de estudio, en especial verlo como artefacto cultural. Durante varios períodos académicos fui tutor ad-hoc de los cursos de *Psicología cultural* y *Familia y cultura*; allí, mientras acompañaba la labor docente y el proceso de escritura de los trabajos de los estudiantes, emergió la culinaria, el acto de cocinar y compartir los alimentos con otros, como un escenario cargado de sentidos personales, sociales y culturales susceptible de ser observado, analizado e investigado.

Los primeros acercamientos desde el “quehacer psicológico” se dieron durante mi práctica profesional en el Hospital Psiquiátrico Universitario del Valle. Allí acompañé como observador –y apoyo en algunos casos– los talleres de panadería organizados por el equipo de terapia ocupacional para pacientes hospitalizados; pero en este escenario lo “culinario” se remitía sólo al seguimiento de instrucciones, dejando de lado la emocionalidad o la experiencia previa que en dicho campo tuvieran los asistentes. Posteriormente, tuve la oportunidad de acompañar el proceso de diseño y ejecución de un taller de culinaria con pacientes con diagnóstico psiquiátrico de hospitalización ambulatoria, liderados por la estudiante de psicología Natani Rodríguez Dávila, experiencia que derivó en su trabajo de grado. Este se centró en las vivencias, experiencias, saberes y tradiciones culturales de los participantes, para reflexionar sobre qué aspectos lo convertía en un escenario psicoterapéutico (Rodríguez, 2009).

Posteriormente, ya como profesional en Comunicación social, estuve laborando para la Compañía Energética de Occidente - CEO, empresa que brinda el servicio de energía pública domiciliaria en la mayor parte del territorio del Cauca. Durante el desarrollo de mi labor social y educativa, tuve que recorrer varios de los municipios de este departamento. En dichos viajes,

además de conocer paisajes maravillosos, compartir con personas de diferente origen étnico y cultural (como indígenas, afrodescendientes, campesinos y población urbana), tuve la oportunidad de acercarme desde lo gastronómico a las costumbres, vivencias y realidades de los habitantes de esta zona del territorio colombiano. Entre todo lo vivido, hubo dos experiencias me marcaron profundamente.

La primera de ellas ocurrió en el corregimiento de Melchor¹, el seno de una comunidad campesina; allí, luego de realizar un taller educativo, fui invitado junto a mis compañeros de trabajo a almorzar; la casa del anfitrión era muy humilde, al igual que las viandas servidas: arroz blanco, sancocho de gallina y agua panela con limón. Como mencionaba antes, nunca he disfrutado de comer gallina, tanto por su textura como por su sabor, por lo que postergué lo más que pude el comerme la presa que me habían servido; uno de los compañeros vio mi actuar y, disimuladamente, me hizo caer en cuenta que la familia de la casa donde estábamos, que no habían almorzado aún, nos estaban observando mientras comíamos: “Es muy probable –me dijo él– que no lo hagan hasta que acabemos nosotros, pues nos han dado la mejor parte; por eso cómete todo, pues sería un desaire para ellos”. Estas palabras me hicieron reflexionar que, en ese momento, aquella familia estaba colocando sobre la mesa “todo” lo que tenían para halagarnos a nosotros como sus invitados, para brindarnos un poco de hospitalidad en medio de las dificultades y limitaciones en las que vivían.

¹ Perteneciente al municipio de Bolívar (Cauca). Se encuentra ubicado en estribación occidental del Macizo Colombiano, sobre el camino que conduce del municipio de El Bordo (Patía) al de Almaguer. Debido a su ubicación geográfica, en una zona templada y accidentada, posee características climatológicas propicias para el cultivo del maíz, el frijol, la yuca, el plátano y el café, así como de frutales (entre ellos naranja, guayaba, tomate de árbol, lulo, entre otros). Otro de los renglones importantes en la economía familiar de subsistencia en la zona ha sido la coca.

La segunda sucedió con miembros de la comunidad Misak del Resguardo San Antonio (Morales). Mientras yo dirigía un taller educativo sobre el uso racional del servicio de energía, un grupo de mujeres se encargaban de cocer en el fogón comunitario el “mote”² con el que alimentarían a los comuneros que asistían masivamente a dicha capacitación. Al finalizar, fui invitado a almorzar junto a los mayores del cabildo, mientras el conductor que me llevó hasta ese apartado paraje lo hacía junto al resto de los asistentes. De regreso a Popayán, mi lugar de residencia en ese entonces, conversé con el conductor sobre la experiencia que, hasta el momento, pensé era similar para ambos. Descubrí que a él sólo le habían servido un plato (vasija plástica) de caldo, casi sin carne; sin embargo, a mí me habían servido dos platos espesos, llenos de callo (particularmente sin lavar), dado que “debía comer bien”, porque para era ellos “el ingeniero” que venía en representación de la CEO; precisamente en esto último radicaba que lo hubiera hecho en un lugar aparte junto las autoridades indígenas. Al igual que en la experiencia anterior, despreciar la comida no era una opción; haberlo hecho habría sido igual que despreciar la comunidad, sus costumbres y tradiciones.

El hablar sobre la culinaria desde mi experiencia personal me ha permitido comprenderla como un espacio lleno de emociones, sentidos, recuerdos, relacionados con lo familiar, con mis vivencias particulares. Así mismo, como un escenario que ha sido construido, configurado por la experiencia personal, social y, por tanto, cultural. Se presenta como un lugar donde se acumulan un sinnúmero de vivencias, tradiciones, significados que ha acumulado un grupo humano y que se cuecen en el crisol del diario vivir. Por tanto, es una práctica viva que crea y recrea, crece y

² Receta tradicional de los pueblos indígenas de la región andina. El plato corresponde a un cocido de verduras y granos diversos, que se cuecen en el fogón comunitario y al que se le puede adicionar carne vacuna o porcina. Como cada miembro de la comunidad aporta una parte de sus cosechas para este plato, la receta y sus ingredientes varía según la estación y el lugar donde se realice.

madura, en la medida que lo hacen sus practicantes, que entra en diálogo, en relación, con otros saberes y experiencias culinarias; una práctica donde es posible “rastrear” indicios de la manera cómo se constituye social y culturalmente el psiquismo humano.

De esta manera, este breve relato autobiográfico urde como introducción descriptiva a un trabajo de grado que busca caracterizar la culinaria como un artefacto cultural, que ha permitido al hombre occidental interactuar con el otro y darle un sentido particular a su experiencia con el mundo.

La perspectiva conceptual que guiará el presente estudio será la psicología cultural. La escogencia estuvo ligada a que uno de sus intereses –según señala M. C. Tenorio y A. Sampson, en la introducción a la traducción del primer capítulo de la obra *Tierra humana*– es comprender cómo los “otros” nos pueden enseñar sobre “cómo lo social y cultural se vuelve psicológico” (Aurégan, 2005). Además, porque brinda la posibilidad de retomar elementos –tanto conceptuales como metodológicos– de distintas disciplinas, como la sociología, la antropología, los estudios culturales, el psicoanálisis, entre otras; validando como fuente primaria las vivencias personales de los propios investigadores para comprender cómo “(...) las tradiciones culturales y las prácticas sociales regulan, expresan, transforman y transmutan la psique humana” (Sampson, 2016, p.3).

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

Cada grupo humano ha configurado su experiencia con el otro y con el mundo haciendo uso de diferentes prácticas culturales –como ritos religiosos fiestas patronales, ritmos musicales, entre otras tantas manifestaciones–, con las que se identifican y que sienten como propias, tejiendo con ellas y alrededor de ellas fuertes lazos sociales (Nieto, 2020; p. 116). Dentro de este

conjunto de manifestaciones propias de cada sociedad, el presente estudio de reflexión teórica centra la atención en la culinaria, en los tipos de alimentación (y de cocinar) particulares.

La culinaria, como “arte de guisar” (Real Academia Española, s.f., definición 2), es un acto que nos separa de los animales, no sólo por el obvio uso de utensilios y la cocción de los alimentos, sino porque implica la reunión de sabores, olores, formas, colores y texturas; de esta manera se pone en juego una búsqueda totalmente humana: la de lo estético y el disfrute, presentándose, así, como una aventura de sensibilidades. Esto hace que el cocinar trascienda la dimensión meramente nutricia, una cuestión de sobrevivencia, y se convierta en una vivencia con sentido, una experiencia cargada de símbolos y significados asociados a nuestra cultura (Bezerra, 2020).

La culinaria como práctica social – *praxis*, en el sentido propuesto por Marcel Mauss (1934) y Antonio Gramsci (1972)– nos indica cómo asumir la preparación y la ingesta del alimento, cuándo comer (los plazos para alimentarse), lo que se puede o no comer (los tabúes alrededor de dicho acto) (Lévi-Strauss, 1970; Cohen, 1979; Elias, 1987; Bezerra, 2020). De esta manera la cocina en occidente pasa de ser el lugar donde se prepara una receta, al escenario donde se pone en juego unos saberes (entre ellos corporales, cognitivos, procedimentales, culturales, entre otros), donde se realiza un proceso de destrucción y construcción (muerte y vida) particular a cada cultura. Para la psicóloga clínica Maysa Marianne Silva Bezerra, “qué se come, cómo se come, con quién se come y dónde se come son formas de expresar el lugar y el valor social que los sujetos ocupan colectivamente” (2020, p. 68); por tanto, en el acto de comer y de cocinar se puede evidenciar la forma cómo cada uno ha asumido e interiorizado las prácticas culturales y los hábitos, y cómo éstas lo han constituido como individuo dentro de un colectivo particular.

La cocina se convierte de esta manera en el crisol donde se transforman unos ingredientes particulares: los asociados a una receta más un conjunto de sentimientos, sentidos, experiencias, vivencias, formas de hacer, etc., aportadas por el que ejecuta la acción. Es así como el cocinar surge como un pivote alrededor del cual giran (y se movilizan) diferentes aspectos de la subjetividad; aspectos que se ponen en juego y retornan sobre el sujeto que está frente al proceso, de manera que se establece una relación dialógica entre el ser y el hacer, que podría plantearse como subjetivante.

Además de hacer uso de ciertos ingredientes que privilegia una sociedad en particular, se reactualizan todos los saberes culinarios adquiridos, se evocan significados ausentes, trayendo “voces” que no están; se moviliza la mente de manera recursiva, viajando a través del tiempo y manejando elementos de distinto orden simultáneamente. De esta manera, la culinaria se convierte en una práctica cargada de sentido, en la cual se tejen relaciones, se configuran historias, se transmiten tradiciones, entre otras (Amon, Guareschi & Maldavsky, 2005).

Como es sabido, es alrededor del alimento que se establece el primer vínculo entre una madre y su hijo: inicialmente a través del cordón umbilical y luego por medio del amamantamiento, creándose de esta manera una relación tanto nutricional como psíquica (Winnicott, 1990). El resto de la vida la preparación del alimento se lleva a cabo, para sí y para otros, en el intento del cumplimiento de la función nutricia, la cual involucra una afectividad. Sin embargo, como menciona Bezerra (2020), el acto de alimentar al niño más allá de nutrirlo, “(...) influye en la forma en que se relaciona consigo mismo y con el mundo.” (p. 68), crea la impronta sobre la cual se establecerán las relaciones futuras (dimensión ética).

El comer junto a otro transforma a esta práctica en potenciadora de los lazos sociales y en la cual se teje la subjetividad de los participantes:

Esta práctica, en su perspectiva relacional, permite el desarrollo psíquico y emocional del sujeto a través de la relación construida con el otro y con el mundo, produciendo una capacidad de identificación y comunicación con quienes comparten la comida. (Bezerra, 2020, p. 69)

La comunicación en la cocina –la expresión de emociones, estados de ánimo, etc.–, se da a través de la palabra y la acción; pero es primordialmente a través de la segunda que aflora la psique. Es la acción, el gesto, la mirada, la disposición corporal, el vehículo privilegiado en la práctica culinaria para que la vida psíquica se dé a conocer. Pero esto no niega la posibilidad de que la palabra surja y nutra, sustente, amplíe, complejice, desdibuje, oculte o contradiga, aquello que se ha dicho por medio de lo no verbal.

Las investigaciones sobre las prácticas culinarias y los procesos sociales ligados a ellas, en las últimas dos décadas, “(...) vienen ganando terreno, sobre todo en disciplinas diferentes a la antropología (...)” (Albán, 2015, p.14). Para la psicología clásica, la alimentación se encuentra dentro de los objetos de estudio considerados como “insignificantes” –“desechos del mundo de los fenómenos” según Vygotsky (Sampson, 2016)–; en particular, los trabajos de investigación realizados desde mediados de 1950 se han centrado principalmente en indagar su relación con el bienestar, la nutrición y los espacios terapéuticos (Brozek, 1955; Halmi, 2001; Fuillerat Alfonso, 2004; De Cáceres, Ruiz & Seguí, 2004; Rodríguez et al., 2007; Farmer, Touchton-Leonard, & Ross, 2018; Bezerra, 2020). Sin embargo, desde la psicología social o la cultural son escasas las investigaciones que busquen explorar lo profundo de la dimensión simbólica de esta práctica y “rastrear” allí los indicios de cómo se constituye social y culturalmente el psiquismo humano, de “cómo lo social y cultural se vuelve psicológico” (Aurégan, 2005).

Justificación.

El cocinar va más allá del simple seguimiento de instrucciones; es un acto simbólico y, por tanto, exclusivamente humano. Somos los seres humanos quienes seleccionamos los alimentos, los llevamos a una cocción y buscamos que el resultado de este proceso sea lo más placentero posible al paladar. De esta manera, cocinar no es sólo una cuestión de sobrevivencia, sino de una vivencia con sentido.

Históricamente la cocina ha sido un lugar de encuentro, de socialización y de humanización. No sólo cocinamos por el simple hecho de tener que alimentarnos, nutrarnos para poder enfrentar nuestras diarias faenas; lo hacemos, además, porque nos permite halagar, seducir (eróticamente), al otro –aquel para quien cocinamos, así seamos nosotros mismos–. El cocinar implica la planeación, el diseño y la ejecución de un proyecto, que tiene como objetivo final el obtener un producto apto para el consumo, propio o para otro; y, además, es un acto que implica un disfrute estético para los sentidos (el gusto, el olfato, el tacto y la vista). De esta manera, el acto de cocinar se puede igualar al acto de vivir: para ambos se necesita un control de la situación, una planeación de un proceso que lleva a un resultado final (Rodríguez, 2009). Así, el cocinar puede convertirse en un espacio para crear o dar sentido a la vida.

En el acto de cocinar está implicado el cuerpo, las acciones, los hábitos, las prácticas; los gustos y los disgustos, las cercanías y las lejanías y, por tanto, también está implicada la psique. Ella aflora en la conciencia (en la “hiperconsciencia”) y en la inconsciencia de las acciones, en el sentido que le asignamos a estas, en lo que hacemos y en cómo lo hacemos. Es en el acto de cocinar donde aflora el “yo”, nuestra forma de ver, de sentir, de percibir, de significar el mundo; nuestras relaciones con nosotros mismos y con los otros.

Para acercarse al entendimiento de la complejidad del ser humano, es necesario preguntarse por todos los campos en los que éste se mueve. En este sentido, exige al psicólogo –así como a los otros investigadores sociales– aproximarse a los saberes propios de la condición humana, como lo son la religión, la literatura y al arte. Y es dentro de este último donde podemos ubicar a la culinaria, si la definimos como el conjunto de prácticas tendientes a lograr unos productos específicos, la integración de ciertos sabores, texturas, colores, que generan reacciones, sensaciones, emociones en quienes lo perciben y lo saborean.

De esta manera, acercarme a la comprensión de lo que ocurre en la cocina –en este escenario con alto grado de ritualización y poderoso investimento afectivo–, permitirá vislumbrar a esta práctica como un artefacto cultural –en el sentido propuesto por el psicólogo Michael Cole (1991)– que ha permitido al hombre occidental, a los distintos grupos humanos en nuestro hemisferio, interactuar con el otro y darle un sentido particular a su experiencia con el mundo.

PREGUNTA PROBLEMA.

Ante este escenario donde se mezclan elementos de diferente orden, surge la siguiente pregunta: ¿De qué manera la culinaria se configura como un artefacto cultural, donde se vivencia una experiencia ética/estética del “cuidado de sí” para el otro y una experiencia amorosa (erótica), que ha permitido al hombre occidental interactuar con el otro y darle un sentido particular a su experiencia con el mundo?

ANTECEDENTES.

A continuación, se reseñará brevemente artículos e investigaciones, que, por estar relacionados con el objeto de estudio del presente trabajo, aportan desde lo metodológico y/o lo conceptual para su comprensión.

Trabajos de grado de pregrado en Psicología.

En la Facultad de Psicología de la Universidad del Valle se adelantaron dos trabajos de grado sobre la culinaria. El primero de ellos titulado “Análisis de las vivencias de un taller de culinaria como psicoterapia alternativa” (Rodríguez, 2009), se centra en explorar qué aspectos configuran a la culinaria en un escenario psicoterapéutico, ejemplificando la discusión a partir de la experiencia de un taller de culinaria con pacientes con diagnóstico psiquiátrico en un ambiente de hospitalización ambulatoria. Es interesante de este documento la posición de la autora, quien iguala el cocinar con la vida: “(...) para ambos se necesita un control de la situación, una planeación de un proceso que lleva a un resultado final. Así, el cocinar puede convertirse en un espacio para crear o dar sentido” (p. 9).

Obviando lo restrictivo de realizar un taller de culinaria en el marco de una institución psiquiátrica, Natani Rodríguez (2009) concluye que el hecho de colocar al otro –en este caso aun un “loco”– en el lugar del cocinero, centrando la experiencia en lo personal, en explorar sus gustos particulares, en dar lugar a esa “vivencia con sentido” que menciona, en el hecho de posibilitar resolver problemas y tomar decisiones, en colocarlo en el lugar del que aporta y guía desde sus saberes culturales particulares, es lo que le da esa dimensión clínica al acto de cocinar y permite pensarlo como un escenario psicoterapéutico (Rodríguez, 2009, p. 61).

El segundo trabajo, titulado “Burnout, otra forma de quemarse en la cocina”, centra su atención en indagar cómo un grupo de cocineros caleños “(...) experimenta sus condiciones de trabajo y si estas hacen posible la configuración del burnout en los participantes, pueden ser precursoras o mantenedoras de dicho síndrome” (López, 2018, p. 7). A diferencia del anterior trabajo que se posiciona desde la psicología cultural y la psicoterapia de orientación psicoanalítica para comprender lo que ocurre cuando se cocina, este último lo realiza desde el dominio de la psicología organizacional y del trabajo para entender cómo dicho síndrome se presenta en el campo de la culinaria, temática que se aleja de los intereses particulares de este proyecto.

Sobre la culinaria y su relación con el bienestar.

Dentro de la bibliografía especializada son diversas las perspectivas de abordaje de la relación entre el bienestar y la culinaria: desde la psicología experimental, interesada en la relación entre la alimentación (nutrición) y sus efectos en la psique (Brozek, 1955); pasando por la clínica, enfocada “(...) en la prevención, promoción y tratamiento de las alteraciones nutricionales, y de otras enfermedades crónicas y genéticas relacionadas con la alimentación y la nutrición” (Fuillerat Alfonso, 2004, p. 209), así como en mejorar la calidad de vida de pacientes hospitalizados por diversas dolencias, como el cáncer (De Cáceres, Ruiz & Seguí, 2004).

Más allá de lo nutricional, la psicología clínica y la social se han interesado en los procesos de intervención que se realizan en entornos terapéuticos o de rehabilitación desde la culinaria, centrándose en lo subjetivo y en el desarrollo de habilidades para la readaptación a la vida social, familiar y laboral de los pacientes (Farmer, Touchton-Leonard, & Ross, 2018; Bezerra, 2020).

Perspectiva social y cultural.

Desde la perspectiva de la psicología social y cultural, hay dos trabajos de grado que exploran espacios de socialización, de intercambio y diálogo de saberes relacionados con la medicina tradicional, el cocinar y la alimentación como medicina, dentro de comunidades étnicas. El primero de ellos, “Trópico de Tulpas: narrativas, prácticas y saberes alrededor de las mujeres generadoras de vida Yanacona” (Pardo, 2018), fija su mirada en la tulpa, lugar de encuentro de la comunidad Yanacona del Resguardo Río Blanco (Sotará, Cauca); el segundo, titulado “Puentes entre psicología y ancestralidad: lo etnopsicoancestral del Kilombo Niara Sharay” (Corredor, Villamizar & Salas, 2020), se centra en un espacio de espiritualidad afro (el kilombo) ubicado en el sector de Bosa de la ciudad de Bogotá.

Lo interesante de estos trabajos se encuentra en que, a partir de las narrativas entorno a la medicina tradicional (ancestral) y el cuidado salud de los miembros de estas comunidades, se van explorando sus prácticas y saberes particulares (entre ellos el de la alimentación), así como sus cosmovisiones y tradiciones particulares y su relación con lo psicológico.

A diferencia de las investigaciones mencionadas en el apartado anterior, enfocadas en explorar la relación entre el bienestar, la nutrición y los espacios terapéuticos, estos trabajos se centran su mirada en lo profundo de la dimensión simbólica de estas comunidades. De esta manera, como lo plantea la psicóloga social Marisela Hernández en el artículo titulado “Deleites y sinsabores de la comida y el comer: situando el tema”, la alimentación –así como cualquier otra práctica social, como la medicina tradicional–, se configura como un “(...) conjunto de formas y significados” (Hernández, 2007, p.41), maneras particulares de hacer en el mundo y de interpretar, narrar el mundo.

Por tanto, como señalan los psicólogos Denise Amon, Pedrinho A. Guareschi y David Maldavsky en el artículo titulado *La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas*, desde la perspectiva de la psicología social y cultural, “(...) las comidas y las prácticas de la alimentación pueden ser tomadas como narraciones que manifiestan un tipo de saber de la vida cotidiana compartido por una comunidad” (Amon, Guareschi & Maldavsky, 2005).

Esta perspectiva centrada en lo narrativo se configura interesante para el abordaje investigativo de mi trabajo. Dado que “(...) el comer es un asunto narrado desde hace mucho tiempo y de variadas maneras” (Amon, Guareschi & Maldavsky, 2005), permite retomar narraciones desde diferentes disciplinas, como la antropología, la sociología, la historia, los estudios culturales, el arte, la literatura, entre otros, así como de las vivencias cotidianas.

OBJETIVOS DEL PROYECTO.

General.

Caracterizar la culinaria como un artefacto cultural, donde se vivencia una experiencia ética/estética del “cuidado de sí” para el otro y una experiencia amorosa (erótica), que ha permitido al hombre occidental interactuar con el otro y darle un sentido particular a su experiencia con el mundo.

Específicos.

- Realizar una revisión documental, sobre conceptos y temáticas ligadas a la culinaria como artefacto cultural y su relación con la vida psicológica.

- Identificar, a partir de la revisión documental, los sentidos de la culinaria en occidente como una experiencia ética/estética del “cuidado de sí” para el otro y como una experiencia amorosa (erótica).
- Comprender la función de la culinaria como artefacto cultural, que ha permitido al hombre occidental interactuar con el otro y darle un sentido particular a su experiencia con el mundo.

METODOLOGÍA.

El presente trabajo se proyectó como una monografía, dado su carácter eminentemente teórico, lo que implicó realizar un proceso de descripción, análisis y reflexión centrado en una revisión documental sobre un tema en particular. Según Óscar Alberto Morales (2003), comunicador social y docente de la Universidad de Los Andes, “(...) la monografía es un texto de información científica, expositivo, de trama argumentativa, de función predominantemente informativa, en el que se estructura en forma analítica y crítica la información recogida en distintas fuentes acerca de un tema determinado” (p.5).

En la elaboración de una monografía, según Morales (2003), están implicados dos procesos cognitivos de orden superior: La lectura y la escritura. La primera, está relacionada con la revisión de documentación de diferentes fuentes y en diferentes soportes, relacionada con la problemática que se desea comprender. La segunda, requiere “(...) desarrollar una práctica de revisión multidisciplinaria, formativa y constructiva” (p. 6) para la producción textual. En otras palabras, es un ejercicio que implica comprender y apropiarse de los conocimientos, para luego generar a partir de ellos sus propias reflexiones en los términos particulares del área de estudio (Carlino, 2003).

La siguiente estructura de este tipo de documentos, por lo general, sigue los siguientes parámetros:

(...) introducción, parte en la que se presenta el tema a tratar, el propósito y la importancia, desarrollo, sección en la que se presentan los argumentos derivados de la documentación, y la conclusión, parte en la que se presenta una síntesis del trabajo, además de las implicaciones que se derivan del trabajo realizado (Morales, 2003; p.5).

Por tanto, la estructura propuesta por este formato textual permite la organización de la información para la exposición y argumentación de un tema en particular, procesos necesarios para el logro de los objetivos propuestos en el presente trabajo de grado.

El desarrollo del presente estudio de reflexión teórica se presupuestó en tres momentos o fases diferenciadas, así:

Fase uno: Revisión documental.

Inicialmente se realizó un proceso de revisión documental de tipo exploratoria, buscando con ello profundizar en el conocimiento del estado de la cuestión. Para ello se realizó un proceso de búsqueda de artículos indexados en bases de datos especializadas, como Scopus, ProQuest y Springer. Los criterios de búsqueda estuvieron asociados a:

- Las palabras clave del proyecto: Culinaria, Alimentación, Psicología cultural, Artefacto cultural.
- El año de publicación: se filtraron los publicados en los últimos 20 años.
- El idioma de publicación: tanto en inglés como en español.

En este proceso de búsqueda bibliográfica también se realizó la revisión de autores de corte “clásico” que, desde disciplinas como la antropología, la sociología y la psicología, se hayan acercado a la comprensión de la culinaria como un hecho social y cultural; entre ellos tenemos:

- Antropología: Jack Goody (1995), Claude Lévi-Strauss (1970; 1972; 1990).
- Diseño industrial: Ellen Lupton y J. Abbott Miller (1992).
- Filosofía: Michel Foucault (2019).
- Psicoanálisis: Sigmund Freud (1904 [1905]).
- Psicología: Michael Cole (1999) y Marielle Doumanis (1988).
- Sociología: Pierre Bourdieu (1972; 1998), Michel De Certeau y colaboradores (1980), Norbert Elias (1987) y Marcel Mauss (1934).

Se obtuvo un total de 178 documentos, entre artículos, reseñas críticas y libros, los cuales se clasificaron de acuerdo con sus disciplinas asociadas, para facilitar el posterior desarrollo del proceso de análisis y reflexión a la luz de la pregunta de investigación y de los objetivos específicos propuestos.

Fase dos: Análisis de la información.

Inicialmente se realizó un proceso de filtro de resultados de la búsqueda. Para ello se borró los artículos repetidos, así como los textos que no estuvieran relacionados con los objetivos trazados en el proyecto. Finalmente se obtuvo un total de 54 documentos de diferentes disciplinas sociales (ver Tabla 1) que se tuvieron en cuenta en el proceso de análisis.

El proceso de análisis de la información fue guiado por las siguientes preguntas:

- ¿Qué elementos configuran a la culinaria en occidente como una experiencia ética/estética del “cuidado de sí” para el otro?
- ¿Qué elementos configuran a la culinaria en occidente como una experiencia amorosa (erótica)?
- ¿Qué es un artefacto cultural según la Psicología cultural?
- ¿Qué elementos configuran a la culinaria como un artefacto cultural en occidente?

Tabla 1.

Relación del total de documentos citados en el trabajo por disciplinas.

Disciplina	Total artículos
Antropología	10
Comunicación social	1
Diseño industrial	1
Educación	1
Filología	3
Filosofía	4
Historia	2
Literatura	3
Medicina	1
Psicoanálisis	1
Psicología	18
Sociología	9
Total general	54

Nota: Elaboración propia.

Adicionalmente, se elaboraron las reseñas críticas de los textos de autores clásicos, las cuales se constituyeron en la estructura sobre la cual se tejió la reflexión posterior.

Fase tres: Elaboración del documento.

A partir del proceso de clasificación y análisis de la bibliografía revisada, desarrollado en las fases anteriores, se realizó el trabajo de relectura, reflexión crítica y escritura de los capítulos del documento, buscando dar respuesta a los objetivos trazados.

1. CULINARIA COMO EXPERIENCIA ÉTICA / ESTÉTICA DEL “CUIDADO DE SÍ” PARA EL OTRO

“Los olores tienen la característica de reproducir
tiempos pasados junto con sonidos y colores nunca
iguales en el presente”.

Laura Esquivel
(Como agua para chocolate)

COCINAR, COMER, ALIMENTARSE: UN ACTO CULTURAL.

El consumo de alimentos es un aspecto propio de cada cultura. En la entrada “Patrones de consumo”, de la *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*, Y.A. Cohen (1979) menciona que es un proceso:

(...) sujeto a reglas y costumbres que se entrecruzan a diferentes niveles de simbolización. Estas simbolizaciones definen los contextos y agrupaciones sociales dentro de las cuales se consumen los alimentos –o una clase particular de alimento– y prohíben o consideran como tabú algunos de ellos. (p. 217-218).

Dichas reglas, dichos criterios de elección, que se transforman en saberes culinarios, son por tanto producciones culturales que carecen de autor –son recetas, forma de hacer, de origen ancestral, transmitidas de padres a hijos o de abuelas a nietos, sin un autor definido–, como lo son los mitos.

En particular, los psicólogos Denise Amon, Pedrinho A. Guareschi y David Maldavsky (2005) mencionan que la culinaria, como práctica (praxis), y la comida se “(...) constituyen un conjunto de tipos populares de saber, mítico, simbólico, construido y compartido socialmente, con alguna estabilidad, pero también conteniendo contradicciones.” (p.56). Por tanto, como señala Claude Lévi-Strauss (1972), en la medida que son percibidos como mitos –como

manifestación particular de una cultura— “(...), sea cual haya sido su origen real, no existen más que encarnados en una tradición” (p. 27).

Para el antropólogo Lévi-Strauss (1970), son los mitos el lugar por excelencia en el cual las culturas tradicionales transmitían sus saberes; es en ellos donde aparecen reflejadas las restricciones alimenticias —lo que es bueno o no comer, el cómo se debe comer y por qué hacerlo de dicha manera, ...—, elementos que se inscriben dentro de una sociedad y, por tanto, dentro de una cultura determinada. En el universo de lo mítico el acto de alimentarse —el tránsito del alimento crudo al alimento cocido— se convierte en una operación cultural y mediatizada (Lévi-Strauss, 1970). Por ejemplo, frente a la opción al comer haciendo ruido o de manera silenciosa, en su trabajo de campo Lévi-Strauss encuentra que:

(...) los mitos de las dos Américas prescriben conductas diferenciadas según las circunstancias, en tanto que nosotros mismos no autorizamos sino una sola en todos los casos que puedan presentarse: en todo lugar y en todo tiempo, nuestro código de educación excluye el comer ruidosamente. Este desacuerdo no se reduce al que es normal observar entre las representaciones míticas y las costumbres pues, incluso en este último plano, los indios de América admitían que las conductas fueran apropiadas a las situaciones (1970, pp.434-435).

De esta manera, concluye Lévi-Strauss (1970), parece que en un sentido para estos pueblos “(...) las maneras de mesa hayan formado una especie de código libre cuyos términos sabían combinar para transmitir mensajes distintos. Mas ¿no fue así también entre nosotros hasta época reciente?” (p. 435).

Nuestras formas, nuestras “maneras de mesa” han ido cambiando a lo largo de nuestro largo proceso de “civilización”, dando lugar a normas que consideramos generales en Occidente. Ya

para nosotros, como plantea Lévi-Strauss, las diversas formas en que se mascan los alimentos ya no están relacionadas con ciertas tradiciones locales o nacionales, simplemente se les considera buenas o malas; “al contrario de lo que hemos observado en sociedades exóticas, las conductas no constituyen ya para nosotros un código libre: nos quedamos con algunas, proscribimos las demás y nos conformamos a las primeras para transmitir un mensaje obligado” (1970, p. 435).

Nuestra orgullosa autoconciencia occidental de ser “civilizados”, queda en entredicho en el texto *El proceso de civilización* (1987) de Norbert Elias. Las formas de comportamiento que consideramos como propias del hombre “civilizado”, según este sociólogo alemán, no han sido siempre iguales; son el resultado de un largo y complejo proceso histórico en el que han interactuado factores de diversa índole, dando lugar a transformaciones profundas en las estructuras sociales y políticas y, por tanto, en las psíquica y del comportamiento de los individuos. Dichas transformaciones se producen paulatinamente a lo largo de muchos siglos hasta alcanzar el modelo de nuestro actual comportamiento; esto no es indicador de que nuestro “proceso civilizatorio” haya finalizado. Dicho proceso no posee un inicio específico y aún sigue en marcha; además, no es comparable con la idea occidental de “progreso”, por lo que –según el autor– no hay nada que se pueda caracterizar como malo o bueno en la civilización.

Para desarrollar su postura frente a los comportamientos en la mesa, Elias (1987) analiza una diversidad de libros y fuentes de entre los siglos XIII y XIX para mostrar como una costumbre que es aceptada en un momento particular de la historia, posteriormente no lo es. En estos libros y manuales de *courtoise*, en los que se manifestaban las diversas reglas y códigos relacionadas con las “buenas costumbres”, se puede observar que muchas conductas frecuentes no causaban vergüenza, dado que no se consideraban descortesías o simplemente porque las personas de la época no estaban informadas de su nuevo significado “reprobatorio” –como, por ejemplo,

eructar, tomar la comida con las manos, chuparse los dedos, limpiarse los dientes con el cuchillo, entre otros—. Es el desplazamiento de los umbrales de vergüenza y de sensibilidad hacia los otros lo que dispara el afán de los reformadores en “prohibirlas”, señalándolas como inapropiadas o inaceptables, es decir, como “incivilizadas”. Es de esta manera como se va avanzando gradualmente en el “proceso civilizador”.

Con el avance del umbral de la vergüenza, según Norbert Elias, se presenta un aumento en la presión externa que ciertas personas ejercen sobre otras; al mismo tiempo, se presenta una presión interna que busca la auto coacción y el autocontrol de la situación, así se esté solo, dándose así inicio a las transformaciones en las pautas de comportamiento de una sociedad. Dicha presión se logra gracias a la influencia de las clases dominantes —ejemplo de ello es la cortesana francesa, la cual irradió su influencia de domesticación y pacificación de las costumbres al resto de cortes europeas—, así como por la presión al interior de cada núcleo familiar:

En principio son las personas situadas más alto en la jerarquía social, las que de una u otra forma, exigen una regulación más exacta de los impulsos, así como la represión de éstos y la continencia en los afectos. Se lo exigen a sus inferiores y, desde luego, a sus iguales sociales. Sólo bastante más tarde, cuando las clases burguesas (...) se convirtieron en clase alta, en clase dominante, pasó la familia a ser el centro único o, mejor dicho, el centro primario y dominante de la represión de los impulsos. Únicamente a partir de este momento la dependencia social del niño con respecto a los padres, pasó a convertirse en una fuerza especialmente importante e intensiva de la regulación y la modelación emotivas socialmente necesarias. (Elias, 1987, p. 179).

La inserción de un niño a una cultura en particular no es un proceso sencillo o inocuo; involucra una lucha entre la manifestación de sus instintos y las prohibiciones de orden social. Este proceso de “civilización” implica, según Norbert Elias, inculcar en el infante la represión de los instintos como auto coacción, para luego convertirse en algo automático en él; de esta manera las “prohibiciones sociales” se transforman en parte de él, configurándose en un inconsciente regulado de manera estricta (un “súper-yo”), dando como resultado la transformación psíquica.

Así como en nuestra cultura occidental la prescripción de los comportamientos sociales – “buenas costumbres”– aparecían contenidos en los manuales de cortesía, y eran la institución familiar la principal encargada de reprimir los impulsos no deseados, en las comunidades tradicionales esta función de difusión estaba encargada a los mitos. En varios de los recopilados y estudiados por Claude Lévi-Strauss aparecen claras restricciones alimenticias, ya sea para las mujeres púberes, “(...) las paridas, los viudos y las viudas, los homicidas, los enterradores, los oficiantes de ritos sagrados o profanos” (1970, p. 441), entre otros. Con ellas se busca reglamentar, ordenar, la vida y las relaciones al interior de cada comunidad, dado que:

(...) violar un régimen alimenticio, descuidar un empleo de utensilios de mesa o de tocador, hacer gestos prohibidos –todo esto infecta el universo, arruina las cosechas, aleja la caza, expone a los otros a la enfermedad y al hambre; y, por lo que toca a uno mismo, abrevia la duración normal de la vida humana haciendo aparecerlos signos de una precoz senilidad (Lévi-Strauss, 1970, p. 441).

Todos estos recursos de la mediación cultural que aparecen reflejados en los mitos –como las buenas maneras, los utensilios de mesa o de higiene, los regímenes alimenticios, entre otros–, desempeñan en estas comunidades el papel de transformadores ya que “(...) suprimen o disminuyen la tensión entre polos cuyas cargas respectivas eran anormalmente elevadas. Pero

sirve asimismo de patrones de medida.” (1970, p.443). Es así como, concluye Lévi-Straus, “(...) su empleo obligatorio asigna a cada proceso fisiológico, a cada gesto social, una duración razonable” (1970, p.443).

Es de esta manera el comer se configura como un acto simbólico, que implica la generación de cierto conjunto de normas al interior del grupo. Al respecto Marisela Hernández (2007), psicóloga social y docente de la Universidad Simón Bolívar, señala:

Y por ser simbólico, comer es igualmente un acto que sirve para funcionar en sociedad: se come con arreglo a normas que se concretan en permisos y prohibiciones tales como horarios, lugares y modales; y se invita a la mesa para compartir, negociar, ostentar o dominar (entre otras posibilidades). (p.49)

LA COMIDA: REGULADORA DE SENTIMIENTOS Y DE RELACIONES SOCIALES.

El cocinar es más que el simplemente seguimiento de instrucciones. En este acto se expresa la forma cómo cada uno ha asumido e interiorizado los hábitos y las prácticas culturales y cómo éstos lo han constituido; configurándose de esta manera en “(...) un canal para la comunicación de sentimientos, opiniones, valores, identidades (social y singular).” (Amon, Guareschi & Maldavsky, 2005, p.58); es decir, la práctica culinaria es una expresión de nuestra subjetividad.

La subjetividad dota a dicho proceso de significaciones, de sentidos; de sabores y sin sabores; de gustos y de disgustos; de sentimientos y afectos. Esto lleva a que el alimento trascienda su condición de objeto a ser “producto” de un proceso y, por tanto, parte de nuestra vida psicológica. Es así como aparece la emoción, la dimensión afectiva, ligada indiscutiblemente al acto de cocinar y, por tanto, al acto mismo de comer.

Cabe recalcar que alimento y comida no son lo mismo. El primero, señala Hernández (2007), apunta a un producto con características nutricionales particulares y que se encuentra dentro del catálogo cultural de lo aceptable por dicho grupo social; en cuanto a la segunda, es el resultado de un proceso de transformación tanto fisicoquímico como cultural: “(...) es un alimento que se torna familiar, definidor de carácter, de identidad social, constructor de colectividad (...)” (p.43). En particular, resalta esta autora, es a través de un “acto de amor” que el alimento se transforma en comida (Hernández, 2007).

La culinaria nos enfrenta a objetos reales –productos culturales palpables, degustables por medio de la vista, el gusto, el olfato y el tacto (y, por qué no, hasta audibles)–. La antropóloga Ocarina Castillo D'Imperio y el biólogo Ernesto González Enders (2007), en la ponencia *La gastronomía: una mirada transversal y un conocimiento transdisciplinario* presentada en el I Congreso Internacional de Gastronomía, señalan que dichos productos culinarios son susceptibles de ser cargados (invertidos) de un carácter simbólico y afectivo particular, de manera colectiva (como es el caso de las comidas rituales) o individual (como es el caso de aquellos alimentos que nos recuerdan algún momento especial de nuestras vidas) (pp. 3-4). Productos que, simbólicamente, pueden ser vistos como una “Trinidad” en la que “(...) convergen un texto-obra-alimento, un lector-comensal y un autor-cocinero; en una relación que ocurre en contextos particulares de cocción y degustación.” (Hernández, 2007, p.44).

En los seres humanos uno de los determinantes en el desarrollo biológico es el acto de alimentarse, de comer; pero también lo es en el desarrollo psíquico, social y cultural de estos. Al respecto Jesús Contreras (1995), antropólogo y catedrático universitario español, en su obra *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres* menciona lo siguiente:

En efecto, la comida no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica. La comida es algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Igualmente, sus razones o sus implicaciones no son estrictamente económicas. “Comer” es un fenómeno social y cultural, mientras que la “nutrición” es un asunto fisiológico y de la salud. (p. 11)

Es alrededor del proceso de alimentación que se establece el primer vínculo entre una madre y su hijo: inicialmente a través del cordón umbilical y luego por medio del amamantamiento, creándose de esta manera una relación tanto nutricional como psíquica (Winnicott, 1990). El resto de la vida la preparación del alimento, de la comida, se lleva a cabo para sí y para otros en el intento del cumplimiento de la función nutricia, la cual involucra una carga afectiva. Sin embargo, como señala la psicóloga clínica Maysa Marianne Silva Bezerra (2020), el acto de alimentar al niño más allá de nutrirlo, “(...) influye en la forma en que se relaciona consigo mismo y con el mundo.” (Bezerra, 2020, p. 68); por tanto, a partir de este proceso se crea la impronta sobre la cual se establecerán las relaciones futuras (dimensión ética).

El comer junto a otro transforma al cocinar en potenciadora de los lazos sociales y en la cual se teje la subjetividad de los participantes:

Esta práctica, en su perspectiva relacional, permite el desarrollo psíquico y emocional del sujeto a través de la relación construida con el otro y con el mundo, produciendo una capacidad de identificación y comunicación con quienes comparten la comida. (Bezerra, 2020, p. 69)

La comida es usada culturalmente como un vehículo para transmitir, para comunicar los sentimientos sociales dentro de un grupo: “(...) se usa simbólicamente para representar solo ciertas formas sociales y sentimientos personales en una sociedad, que generalmente figuran

entre las formas y los sentimientos personales importantes en la vida del grupo.” (Cohen, 1979, p. 218).

No sólo cocinamos por el simple hecho de tener que alimentarnos, satisfacer nuestras necesidades biológicas para poder enfrentar nuestras diarias faenas; lo hacemos, además, porque nos permite relacionarnos y halagar (incluso hasta seducir) al otro —aquel para quien cocinamos, así seamos nosotros mismos—. Así pues, “no existe sociedad en que la comida no esté asociada a hechos como homenajear a las amistades, cerrar tratos, cortejar o establecer alianzas.” (Castillo & González, 2007, p. 3).

De esta manera la mesa se ha configurado como el lugar más importante de la casa, espacio privilegiado para el encuentro, la socialización, la reunión e integración. Los afectos se hacen palpables en aquellas preparaciones que se presentan en ella y que inundan los rincones del hogar de olores, que luego serán asociados con lo familiar. Al respecto Hernández (2007) menciona:

Uno de los signos de ‘funcionamiento adecuado’ de un hogar parece ser que haya comida preparada, servida a ciertas horas y con capacidad para convocar a todos sus miembros.

Una señal de armonía hogareña es que provoque (o apetezca) ir a comer a casa; un indicio de cuido es que te pregunten si quieres comer o que te sirvan de una vez (en el servir también hay una otredad atendida, considerada). La comida resuena a hogar, a madre, a aromas cálidos de estabilidad. O por el contrario a conflicto, a indiferencia, a soledad.

(p.49)

La cocina es símbolo de la casa, del hogar y del fuego; la brasa encendida, representa su calor; tal vez de allí surja el dicho popular que menciona “calor de hogar”³, ese espacio añorado a diario y que es esquivo para muchos.

Y es que en lo que se come, en lo que se cocina en ciertos momentos, se hacen evidentes ciertas relaciones sociales al interior de cada grupo humano. Ejemplo de ello, según señala Cohen (1979), se ve reflejado en las principales etapas de transición de un estado a otro de las vidas de los individuos –los llamados *rites de passage*– las cuales están marcadas en muchas sociedades por la distribución y consumo ritual (ceremonial) de ciertos alimentos. Esta costumbre se puede explicar, según Cohen, de la siguiente manera: “(...) es que cada una de tales crisis de transición (nacimiento, matrimonio, muerte) inicia una alteración significativa en las relaciones y reciprocidades socioeconómicas y que estas están señaladas simbólicamente en exhibiciones, distribuciones, prestaciones, intercambios de prendas y consumo de alimentos” (1979, p. 218).

La culinaria además de ser vehículo de los sentimientos sociales, como ya mencionaba anteriormente, refleja el tipo de relaciones que se dan al interior de un grupo humano y las dinámicas de poder dentro de estos. Al respecto Cohen (1979) señala que la división sexual, que es mucho más evidente en la producción de alimentos, también desempeña un papel principal en el consumo. De esta manera, “la distribución y el consumo de alimentos dentro de la familia-núcleo simboliza asimismo relaciones institucionalizadas” (p. 219); ejemplo de esto es el control del almacenaje de los alimentos por parte del hombre y la herencia que sólo le corresponde al

³ Esta expresión toma una particular connotación si tenemos en cuenta tres de las acepciones que tiene la palabra “hogar” según el Diccionario de la Real Academia Española (s.f.): “1. m. Sitio donde se hace la lumbre en las cocinas, chimeneas, hornos de fundición, etc. 2. m. Casa o domicilio. 3. m. Familia, grupo de personas emparentadas que viven juntas.”.

hijo mayor. En el caso de la mujer, su rol en la distribución y consumo depende de su posición dentro de la familia y de las relaciones de poder con sus miembros: por ejemplo, en las familias nucleares, “(...) la manera en que hace la distribución puede simbolizar las relaciones respecto al marido y los niños en diferentes etapas del ciclo familiar (y de otros miembros de la familia, si están presentes)” (p. 219).

La manera en que se da la distribución y el consumo de alimentos en las diferentes sociedades es reflejo de la diversidad de relaciones que en ellas se dan: “(...) las de proximidad o distancia social, fraternidad y estatus religioso-ritual, supraordinación y subordinación políticas, lazos dentro y entre las familias, etc.” (Cohen, 1979, p. 218). Para Cohen existen cuatro tipos en los que se puede observar los diferentes patrones de distribución y consumo de alimentos que se dan:

- (1) *Intercambio y repartos periódicos*. “(...) la combinación de grupos de parentesco muy integrados, proximidad física, y vida sedentaria parece suscitar fuertes sentimientos de proximidad social. El intercambio y reparto periódico de alimentos es una de las representaciones simbólicas de esta solidaridad.” (Cohen, 1979, p. 220).
- (2) *Asistencia mutua y reparto en momentos de necesidad*. En estas sociedades los lazos de parentesco no están solidificados en grupos corporativos. “En dicha comunidad surge cierto grado de solidaridad emocional y social de la fuerte y notable tendencia a afiliarse principalmente con parientes reales o ficticios. (...) la preferencia por los lazos consanguíneos es la base principal de dichas relaciones, pero de igual significación, si no mayor, es el derecho que asiste a los individuos de romper las relaciones con su grupo y de unirse con otro grupo totalmente independiente o establecerlo” (Cohen, 1979, p. 220).

(3) *Reparto restringido y reluctant*. En este caso, la asistencia prestada a las personas se hace de mala gana. “Esta forma de distribución de alimentos se asocia ordinariamente con sistemas sociales fragmentados, en los que la familia-núcleo aislada constituye la unidad significativa de asociación; social, geográfica y emocionalmente aislada de todas las demás unidades familiares, no es ni una sociedad ni una comunidad”. Se presenta en sociedades con una distancia geográfica relativamente grande entre los hogares y las familias y, al mismo tiempo, límites sociales claramente marcados; (...) en tales sociedades, el comportamiento en relación a los alimentos se acerca a la mezquindad, aunque nunca alcanza del todo, reflejando la atomización de las relaciones sociales más allá de la familia-núcleo” (Cohen, 1979, p. 221).

(4) *Ningún reparto*. En este caso, “la expresión ‘ningún reparto’ significa que en una cultura no existen normas que prescriban compartir los alimentos con otros, cualquiera que sea la magnitud de la necesidad.” (Cohen, 1979, p. 221). En estas sociedades la fidelidad a un grupo es oportunista y con frecuencia contractual. Es así como “(...) los parientes y los no parientes entran por igual en la lucha económicamente competitiva, y el provecho y el éxito personales constituyen valores predominantes.” (Cohen, 1979, p. 221).

En particular, las sociedades donde el modelo que domina es el de ningún reparto de alimentos –señala Cohen (1979)– “(...) el aislamiento social de la familia no deriva de la distancia física entre las unidades familiares. El principal factor aislante resulta ser la busca de acumulación individual de riquezas.” (p. 221). En este sentido son más cercanas al modelo económico y político del capitalismo.

Es claro para Cohen (1979) que estos patrones de distribución y de consumo son un producto propio de cada cultura y, por ende, reflejan cómo son sus relaciones sociales:

Hay pruebas concluyentes de que los patrones de consumo de alimentos están casi siempre regidos por símbolos culturales y que las formas en que se distribuyen y consumen los alimentos reflejan los tipos de relaciones y agrupaciones sociales dominantes en una sociedad, especialmente los que corresponden a los lazos de parentesco (p. 222).

¿COMER CON OTROS O JUNTO A OTROS?

Para lograr discernir cómo se establecen las relaciones sociales dentro de un grupo humano o comunidad determinada, según el antropólogo Jesús Contreras (1995), debemos centrarnos en dónde, cuándo y con quién son consumidos los alimentos.

El comer en grupo, con otros miembros de la especie, no es algo exclusivamente humano. Sin embargo, somos los únicos que lo hacemos por el deseo (y el placer) de estar junto al otro. Esto se ejemplifica en palabras de uno de los personajes de Plutarco (1987), quien señala lo siguiente: “(...) no nos invitamos, según creo, mutuamente, por comer y beber, sino por comer y beber juntos”.

El valor comunicativo de comer con otros supera lo netamente funcional, enfocado en lo nutritivo del plato; está relacionado además con la forma en cómo comemos y todo lo que rodea el acto en sí. En el libro *La comida como cultura* Massimo Montanari (2004), historiador y gastrónomo italiano, señala lo siguiente:

Sustancia y circunstancia asumen un valor significativo, normalmente conectadas entre sí porque el «lenguaje de la comida» no puede prescindir — a diferencia de los lenguajes verbales— de lo concreto del objeto, del valor semántico intrínseco, de algún modo predeterminado, del instrumento de comunicación. (p.93).

Por tanto, como lo resalta Montanari (2004): “la misma etimología de la palabra convite lo sugiere, pues identifica el vivir juntos (*cum vivere*) con el comer juntos.” (p.94).

Uno de los símbolos de pertenencia a un grupo, compartido a todo nivel social, es el de poder participar en una mesa común:

Puede ser en familia, pero también una comunidad más amplia: cada cofradía, corporación o asociación reitera en la mesa su propia identidad colectiva; cada comunidad monástica se reconoce en el refectorio, donde todos deben compartir la comida (y solo los «descomulgados», aquellos que están manchados por alguna culpa, están temporalmente excluidos). (Montanari, 2004, p.94)

Sin embargo, Montanari (2004) hace una claridad adicional al respecto: el hecho de comer junto a otros, de sentarse en la misma mesa, no implica necesariamente que todos los participantes se lleven bien.

De igual manera, cuando se es invitado a comer, el lugar que se ocupa en la mesa no es asignado al azar: implica tanto el grado de cercanía con el dueño de casa, como el nivel de prestigio que posee el invitado. Por tanto, refiere Montanari (2004):

(...) sirve para señalar, de manera más o menos formal dependiendo de las épocas y contextos sociales y políticos, la importancia y el prestigio de los individuos: el jefe en el centro, los demás a una distancia inversamente proporcional a la función que se le reconoce a cada uno de ellos. (p.95).

Este tipo de distribuciones en el espacio y de distancias entre los comensales en las mesas, según el nivel de prestigio o cercanía al anfitrión principal, se hacen palpables tanto en los banquetes diplomáticos (o de tipo político), como en los sociales (incluyendo los grandes eventos rituales de tipo familiar o social). Sin embargo, en aquellos grupos sociales donde prima la

democracia, en las que se busca expresar la ausencia de jerarquías, se ha optado por utilizar la mesa redonda al estilo del mito artúrico, donde todos están en igualdad de condiciones (Montanari, 2004, p.96).

Otro aspecto ligado al comer en compañía está relacionado con la división de la comida, la cual depende de aspectos como las relaciones de poder y de prestigio que se dan al interior del grupo. Al respecto Montanari (2004) menciona lo siguiente: “La atribución de una porción en concreto no es nunca casual (a menos que, una vez más, quiera expresar la ausencia de jerarquías), sino que reproduce la relación de poder y de prestigio en el interior del grupo.” (p.97).

Nuestra relación con la comida actualmente es dilemática: constantemente estamos bombardeados por los medios masivos de comunicación (a través de reality shows y diversos programas de culinaria); en la calle encontramos diversidad de cafés y restaurantes que nos ofrecen una gran oferta de productos provenientes de diferentes orígenes (mexicanos, chinos, japoneses, entre otros tantos nacionales e internacionales); a esto se le suman la multiplicidad de dietas existentes y las enfermedades ligadas al comer (desde las gastrointestinales hasta los trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia); y al tiempo “(...) que la comida rápida y las paradojas entre la superabundancia y la escasez, la obesidad y el hambre, siguen haciendo de las suyas. .” (Hernández, 2027, p.42).

La vida en familia, con su carácter sencillo y de discurrir más lento –en el que había cabida para las pausas alimenticias entre comidas, como las “medias nueve” antes del almuerzo o el “algo” antes de comer–, se ha visto afectada en las grandes ciudades. La Modernidad en la que estamos inmersos privilegia la rapidez, los contactos efímeros y, casi siempre, anónimos y asépticos (como los permitidos por el internet y las nuevas tecnologías de telecomunicación).

Esto ha llevado a que la alimentación en la actualidad, según el sociólogo francés Claude Fischler (1995), esté sometida cada vez más a los ritmos que impone el trabajo: “(...) con la jornada continua, las pausas cronometradas, una especie de taylorismo alimentario se generaliza, de la fábrica a la oficina.” (p.372).

De esta manera, de la mano con este vértigo relacional llega la economía de las acciones en la cocina; por tanto, en cuanto a la alimentación prima hoy la rapidez, la practicidad, las llamadas “comidas rápidas” o “chatarra”, las cuales reemplazan a el acto de cocinar en casa, convirtiéndose en una solución poco saludable y cara a una necesidad de vidas ocupada en exceso. Y el efecto más directo se observa en la alimentación familiar, donde “los rituales de comensalidad se desmoronan, la alimentación se individualiza.” (Fischler, 1995, p.372); de esta manera, señala Claude Fischler (1995) en su obra *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, el comensal moderno se convierte cada día más en un “comedor solitario”.

De la mano con lo anterior, en los países industrializados se viene presentando en la actualidad un cambio en la práctica culinaria: el paso del ámbito de lo femenino a lo masculino, de lo doméstico a lo público, de la manufactura tradicional a la industrialización de ellos procesos. Al respecto Massimo Montanari (2004) señala lo siguiente:

(...) en los países industrializados la actividad culinaria tiende a salir del ámbito doméstico para convertirse en una profesión ejercida en los locales públicos de restauración. En esta nueva dimensión profesional la cocina tiende a cambiar de sexo: de práctica femenina pasa a ser una profesión ejercida sobre todo por hombres. (p.35).

COCINAR: UNA EXPERIENCIA ÉTICA / ESTÉTICA.

El cocinar es un acto simbólico –cargado de “formas” y “significados”, como menciona Hernández (2007)– y, por tanto, exclusivamente humano. Somos nosotros como especie quienes seleccionamos los alimentos por su sabor, color, forma, aporte nutricional, significado cultural, entre otros, y los llevamos a una cocción determinada, buscando con ello que el resultado de este proceso sea lo más placentero posible al paladar. De esta manera, cocinar no es sólo una cuestión de sobrevivencia, sino de una vivencia con sentido.

Cocinar implica planeación, diseño y ejecución de un proyecto, que tiene como objetivo final el obtener un producto apto para el consumo, propio o para otro. Sin embargo, no todo “entra” por la boca: también se ponen en juego el uso de otros sentidos que complementan la acción de comer. Según Marisela Hernández (2007):

Del gustar no es sólo responsable el paladar sino todos los sentidos, pues también hay gustos visuales, auditivos, olfativos y táctiles. Por cierto, todos ellos, comenzando por el olfato y el tacto, van al auxilio de las papilas para apreciar la comida: la degustación no ocurre sin el paladar y la lengua, pero ellos no son suficientes, necesitan de todos los demás sentidos para dar sentido (la redundancia vale) a lo que se está ingiriendo. (p.44)

Por tanto, involucra la reunión de sabores, olores, formas, colores, texturas y hasta sonidos; de esta manera se pone en juego una búsqueda totalmente humana: la de lo estético y el disfrute, presentándose, así, como una aventura de sensibilidades. Esto hace que el cocinar trascienda la dimensión meramente nutricia, una cuestión de sobrevivencia, y se convierta en una vivencia con sentido, una experiencia cargada de símbolos y significados asociados a nuestra cultura (Bezerra, 2020).

Pero más allá de lo estético, existen sentidos éticos involucrados en el acto de comer con otros (junto a otros), que se encuentran ligados a lo que denominamos “buen gusto”. Uno de ellos es la *hospitalidad*, una “virtud” que se ejerce en la medida que se le satisfacen las necesidades del invitado (Real Academia Española, s.f., definición 1). Según Hernández (2007):

Se trata de un comportamiento decoroso: a sus formas o modales se presta igual atención que al bien del Otro. La hospitalidad, concebida por algunos como virtud moral (Telfer, 1996), se refiere a un genuino (no interesado) buen trato dispensado a aquel que está bajo nuestro techo y a merced de nuestra comida, lo cual nos hace “responsables de su felicidad” (Brillat-Savarin, 1999: 12). (p.44).

Otra virtud que subyace en el acto de comer es la *moderación* o “templanza”, la cual está más relacionada con el control de los impulsos en la mesa. Esta, según Hernández (2007):

(...) se ejerce mientras se tiene el plato al frente y se le come con disfrute, en una especie de “mezcla entre el abandono y el control” (Fisher, 1989: 52) dictados por el corazón y el estómago más que por la razón o la culpa. (p.44).

En la teoría estética, señala Hernández (2007), la vista y el oído son considerados superiores debido a “(...) su actuación a distancia y su posibilidad de conducir a actividades reflexivas, objetivas y moralmente correctas (...)” (p.45); sin embargo, el sentido el gusto es devaluado, aunque muchos de los ejemplos usados en dicha teoría provengan de este sentido corporal. La información gustativa es efímera, según esta rama de la filosofía, lo que no la hace menos propensa al pensamiento y a la palabra apegados a la vida diaria:

Quizás por vincularse a pensamiento y palabra apegados a la vida, a su movimiento constante y su carácter efímero, el gusto (el del paladar) no tiene cabida en el repertorio un tanto pacato de la racionalidad y el lenguaje de las formas dominantes de

conocimiento científico y filosófico, a las cuales les cuesta decir sin tapujos que comemos “para nutrirnos bien, para ser dichosos, para tener fe y confianza en la vida” (Semprum, en Lovera, 1998: 356). (Hernández, 2007, p.45)

Ante este defecto del gusto es complementado por otros sentidos, entre ellos el olfato y el tacto. Al respecto Aurora María Goñi Pérez (2007), Licenciada en Filología Hispánica, menciona lo siguiente:

(...) el olfato permite la experiencia más elaborada de las relacionadas con la comida, debido a que es el sistema receptor que está situado en la nariz, el que provee los matices de los sabores fundamentales, el que añade el ‘aroma’ y el que transforma la mera aceptación de la comida en el aprecio del sabor. Tanto el olfato como el tacto forman parte del sentido del gusto, ya que desde Platón y Aristóteles se cree que las sensaciones percibidas por el gusto, el tacto y el olfato son experimentadas como si estuvieran ‘dentro’ del cuerpo. (p.194)

De esta manera el gusto, como sentido corporal, nos lleva a ver la comida como un universo lleno de deleites: el color que toma cierto ingrediente al cocinarse, el olor que desprende un pastel caliente, el sabor que deja en la boca una cucharada de la sopa que más nos gusta son solo algunos ejemplos. En este sentido Hernández (2007) señala que:

(...) podemos detenernos en lo placentero que puede resultar comprarla, prepararla y comerla; en lo que reportan los sentidos mientras hacen de las suyas ante colores, texturas, aromas y sabores; ante el roce y el choque de ollas, platos y cubiertos y entre las voces de los compañeros (quienes comparten el pan). (Hernández, 2007, p.45).

En este mundo de deleites en el que nos sumerge la culinaria, también emergen obstáculos al disfrute, algunos “sin sabores”, entre los que encontramos las dietas, la indigestión y el hambre.

En particular, Hernández (2007) hace una diferencia tajante entre este último y apetito:

(...) el hambre es una expectativa biológica, inmediata y podría saciarse con cualquier cosa: ‘con hambre no hay mal pan’, dice la gente. Esta expectativa puede transformarse en derrota y tristeza si la comida no se avizora. El apetito en cambio es alegre, imagina lo que desea comer desde la certeza que comerá y con la posibilidad adicional de apreciarlo y emitir el veredicto de que le gusta o le disgusta. Hay apetitos voraces, que suelen llamarse *gula* y que implican la pérdida de moderación, de límite; hay gulas que se disfrutan, se celebran y otras que se lamentan más temprano (sensación de llenura, de pesadez) o más tarde (indigestión, aumento de peso). (Hernández, 2007, p. 46).

En relación con la apreciación de la comida, en la obra *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto* el sociólogo francés Pierre Bourdieu (1988) insiste en mostrar la permanencia de la importancia del peso de la clase social en el consumo alimentario contemporáneo. El autor señala que, particularmente, en la clase obrera (trabajadora) prevalece “el gusto de la necesidad (que) prefiere una comida nutritiva, saciante, abundante y que se pueda engullir más que saborear” (p.97); en contraposición se encuentra la llamada “libertad” o “lujo” atribuida a la “(...) burguesía ociosa (que) aprecia la presentación de los platos y la disposición de la mesa (así como) la preparación minuciosa de platos delicados” (p.97). En este proceso de elección relacionadas con el gusto estético, critica Hernández (2007), “se sugiere (...) que la ‘clase trabajadora’ no valora estéticamente la comida y que dicha valoración es exclusiva de ‘clases privilegiadas’.” (pp.47-48).

Como vemos el cocinar y el comer es un acto de carácter social y cultural, que se encuentra ligado íntimamente a la búsqueda humana de la apreciación estética y a la valoración de la convivencia y el cuidado por el otro:

El comer es también un acto claramente humano y por tanto cultural, en la medida en que es ejecutado no sólo por necesidad o instinto, sino también por apreciación estética, valoración de la convivencia, cuidado de Sí y del Otro, con los afectos que tengan a bien atravesarse. (Hernández, 2007, p. 49)

2. CULINARIA COMO EXPERIENCIA AMOROSA (ERÓTICA)

“Todo lo que se cocina para un amante es sensual, pero mucho más lo es si ambos participan en la preparación y aprovechan para ir quitándose la ropa con picardía, mientras pelan cebollas o deshojan alcachofas”.

Isabel Allende
(Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisíacos)

COMER: ENTRE EL PLACER Y LA SALUD.

En el *Gorgias* se introduce al tema de la retórica, enfocada a la búsqueda del bien, con la culinaria, que sólo busca el placer sin saber cuál es su causa. En particular, en este diálogo se plantea que la cocina⁴ no es un arte, sino un “simulacro”, una “puesta en escena” que sólo busca el placer del otro al centrarse en el cuerpo. Según Calonge (1983), “(...) con esa puesta en escena se busca una seducción (dimensión de seducción, de placer, que trae consigo el cocinar para otro). Esta es la dimensión comunicativa como artefacto cultural, simulacro y estrategia de puesta en escena.” (463e –465e1).

Continuando con este diálogo platónico, en según la traducción de Larroyo (1964), Sócrates plantea la discusión de la siguiente manera:

500d SÓC. — (...) hemos convenido que existen lo bueno y lo agradable, y que lo agradable es distinto de lo bueno, pero que hay una práctica de cada uno de ellos y un procedimiento de adquisición, por una parte la búsqueda del placer, por otra la del bien...

⁴ *Opsopoiké*, palabra griega que Julio Calonge (1983) traduce como culinaria y Larroyo (1964) como cocina.

Luego de que Calicles, interlocutor de Sócrates, acepta el planteamiento anterior, el filósofo continúa de la siguiente manera:

- E* SÓC. — (...) Decía, poco más o menos, que la culinaria no me parece un arte, sino una rutina, a diferencia de la medicina, y añadía
- 501a* que la medicina ha examinado la naturaleza de aquello que cura, conoce la causa de lo que hace y puede dar razón de todos sus actos, al contrario de la culinaria, que pone todo su cuidado en el placer, se dirige a este objeto sin ningún arte y, sin haber examinado la naturaleza ni la causa del placer, es, por así decirlo, completamente irracional y sin cálculo. Solamente guarda por rutina y práctica el recuerdo de lo que habitualmente suele suceder,
- b* por medio del cual procura los placeres.

La búsqueda humana de una alimentación más higiénica y sabrosa (placentera), llevaron al surgimiento de la dietética. Esto promovió la implementación de la cocción (uso del fuego) y al surgimiento de las prácticas culinarias no sólo para mejorar el sabor del alimento, sino para otorgar seguridad y salud. De esta manera, manifiesta Montanari (2004):

La complicidad entre cocina y dietética es un dato permanente y, por así decirlo, originario de la cultura alimenticia, que quizá podamos atribuir al momento mismo en el que el hombre aprendió a usar el fuego para cocinar los alimentos. Este simple gesto tuvo seguramente desde el inicio el objetivo de hacer la comida más higiénica y más sabrosa: podemos decir que de algún modo la dietética nace con la cocina. (pp.48-49).

En la Grecia clásica la principal preocupación sobre la alimentación giraba en torno al uso de los placeres y, por tanto, en el cuidado del propio cuerpo. En este caso, según lo planteado por Michel Foucault en el volumen dos de su obra *Historia de la sexualidad: El uso de los placeres*,

“la preocupación era mucho más ‘dietética’ que ‘terapéutica’: asunto de régimen que buscaba reglamentar una actividad reconocida como importante para la salud.” (2019, p.108).

Los relatos del origen del régimen dietético en Grecia, según Foucault (2019), eran dos:

1. El primero, basado en la posición de Hipócrates, planteaba que los seres humanos se habían desligado de la vida animal tras una ruptura relacionada con lo dietético, buscando con ello un régimen que se adaptara mejor “a su naturaleza”. Por tanto, “la medicina se habría formado entonces como ‘dieta’ propia de los enfermos y a partir de una interrogante sobre el régimen específico que les convenía.” (p.109).
2. El segundo, basado en la posición platónica, “(...) la dietética aparece como una especie de medicina para los tiempos de molicie; estaba destinada a las existencias mal llevadas y que buscaban prolongarse.” (Foucault, 2019, p.109)

En la Grecia clásica la dieta, en términos generales, era el resultado de combinar cuatro factores, los cuales se emparejaban de dos en dos: seco y húmedo, calor y frío. Por tanto, al cocinar se debía tener en cuenta manipular y combinar los alimentos dependiendo de su naturaleza para mantenerlos equilibrados. Al respecto Montanari (2004) refiere lo siguiente:

Se necesita por lo tanto una intervención para corregir las cualidades naturales del producto (clasificadas según una complicada tabla de intensidad o «grados») y reconducirlos a su justa medida. Si un alimento está desequilibrado por «calor», habrá que modificarlo hacia el «frío», o bien acompañarlo con ingredientes «fríos» según dos líneas principales de actuación: las técnicas de cocción y las modalidades de combinación entre alimentos. (p.50).

De esta manera, la dietética hablaba un lenguaje común con la cocina el cual se encontraba basado en los sentidos:

(...) caliente y frío, seco y húmedo no son categorías abstractas, sino teorías de la experiencia sensible. Por tanto, este lenguaje atraviesa por completo el cuerpo social, aparece, con diferentes grados de conocimiento, en tratados eruditos y costumbres campesinas, reflexiones científicas y prácticas cotidianas. (Montanari, 2004, p.52).

Una vez el cocinero ha elegido el tipo de cocción necesaria para el procesamiento de los alimentos, así como las combinaciones entre ellos, el acto siguiente pasaba a manos del “maestro de casa” (o director de mesa). Este consistía, según Montanari (2004), en “(...) presentar las viandas, durante la comida, según una sucesión que favorezca su buena absorción, la buena digestión.” (p.53).

Cabe resaltar que, en la Grecia clásica, la dieta como régimen era algo fundamental para pensar y regular la conducta humana. Al respecto Michel Foucault (2019) menciona lo siguiente

(...) caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas para la conducta: un modo de problematización del comportamiento, que se hace en función de una naturaleza que hay que preservar y a la que conviene conformarse. El régimen es todo un arte de vivir. (p.110).

Es por esta razón, amplía Foucault (2009), que

Las numerosas prohibiciones alimentarias que se fijaron tenían significaciones de culto y religiosas, y la crítica que hacían a todo abuso en el orden de la alimentación, de la bebida, de los ejercicios y de las actividades sexuales tenían a la vez valor de precepto moral y de consejo eficaz para la salud. (Foucault, 2019, p.112).

Como vemos, la relación entre salud y placer, entre dietética y cuidado del cuerpo –según plantea Montanari (2004)– “(...) que se constituyó en una época primitiva con las primeras

experiencias de cocción de los alimentos, continúa siendo una constante fundamental en la experiencia cultural del homo edens⁵.” (Montanari, 2004, p.54).

Según el antropólogo social Jack Goody (1995), en el libro *Cocina, Cuisine y Clase. Estudio de sociología comparada*, en las prescripciones ligadas a la dietética en la actualidad “existe un fuerte vínculo entre *cousine*, sexo y salud (...)” (p.343); en este sentido, habría ciertos alimentos que son benéficos para la salud humana y, por tanto, para el sexo. Por tanto, señala el autor, “(...) no es extraño que esta relación se encuentre en analogía a la metáfora entre producción, cuya máxima figura es el trabajo o la potencia masculina y la reproducción orientada a la fecundidad femenina.” (pp. 343-344)

LITERATURA, COMIDA Y EROTISMO.

Existe un amplio abanico de obras clásicas en las que la relación de lo erótico y lo culinario aparecen de manera indisoluble, entre ellas podemos citar el *Kamasutra*, *Las mil y una noches* o *El Decamerón*. En la literatura Latinoamérica destacan dos obras en particular: *Afrodita* (Allende, 2021) y *Como agua para chocolate* (Esquivel, 2010).

Estas dos obras, aunque plantean caminos diferentes desde lo escritural, nos permiten acercarnos al significado de la culinaria y el erotismo desde lo literario. Al respecto Gala del Castillo Cerdá (2015), Licenciada en Filología Hispánica, manifiesta lo siguiente:

Como agua para chocolate despliega todo un abanico de amor, gastronomía y literatura al más puro estilo del realismo mágico, e Isabel Allende hace lo propio en *Afrodita*,

⁵ En latín, «hombre que come», por analogía con homo sapiens, homo ludens, homo loquax. (N. de la T.) Tomado de la nota al pie original.

aunque abandona el realismo mágico de sus novelas anteriores para dedicarse al encanto de las leyendas y tradiciones culturales. (Del Castillo Cerdá, 2015, p.440).

La clave en ellas radica en el poder erótico de la alimentación. Entre relatos y descripciones, en ellas aparecen consignadas un conjunto de recetas afrodisíacas, las cuales tienen mucho de la magia antigua. Pero ¿qué es un afrodisíaco? En las páginas de su libro Allende (2021) nos menciona que “(...) es cualquier sustancia o actividad que aguijonea el deseo amoroso. Algunos tienen fundamento científico, pero la mayoría actúa por impulso de la imaginación. Cada cultura y cada persona reacciona ante ellos de a su manera.” (p.32). Por tanto, se puede concluir que es una construcción social y cultural específica lo que consideramos o no como afrodisíaco.

Por ejemplo, en la obra de Laura Esquivel una receta considerada de este tipo es la llamada “Codornices con Pétalos de Rosa” (2010, p.20). Acá el personaje de Tita –como cocinera– se acerca (se asemeja) a la figura de la bruja que, en la antigüedad, estaba encargada de preparar encantos y filtros de amor. Al respecto Del Castillo Cerdá (2015) señala:

Pedro regala a Tita un ramo de rosas, símbolo de amor, y esta las aprieta contra su pecho hasta que los pétalos se impregnan con su sangre. Luego, cocina un plato que mezcla tres de los alimentos más afrodisíacos según Isabel Allende: las aves, las rosas y la sangre, y además le añade miel y anís. (p.442).

En este caso en particular, la carga simbólica de los ingredientes utilizados en la receta es bastante alta. Al respecto del Castillo Cerdá (2015) señala:

Las aves son afrodisíacas por su carne morena y su sabor intenso; las rosas tienen un olor que despierta todos los sentidos, y la sangre es el elemento estrella de todos los filtros de amor (...). La miel, por su parte, es usada en innumerables filtros de amor por su enorme

carga erótica, ya que su simple evocación nos lleva de paseo por los antiguos mundos árabes, exóticos por antonomasia. (p.442)

En la obra de Esquivel son muchos los personajes que comen del plato mencionado, pero las reacciones frente a este son completamente distintas: “Tita con la serenidad de desear solo a su amado. Gertrudis como una comezón, violenta y salvaje que tendrá que mitigar durante un tiempo antes de volver a casa.” (Goñi Pérez, 2007, p.197).

En la obra se describe la escena de la siguiente manera:

En cambio a Gertrudis algo raro le pasó.

Parecía que el alimento que estaba ingiriendo producía en ella un efecto afrodisíaco, pues empezó a sentir que un intenso calor le invadía las piernas. (Esquivel, 2010, p.22)

Y, líneas más abajo, se muestra la reacción de la otra hermana:

Trató de buscar apoyo en Tita pero ella estaba ausente, su cuerpo estaba sobre la silla, sentada, y muy correctamente, por cierto, pero no había ningún signo de vida en sus ojos.

Tal parecía que en un extraño fenómeno de alquimia su ser se había disuelto en la salsa de las rosas, en el cuerpo de las codornices, en el vino y en cada uno de los olores de la comida. De esta manera penetraba en el cuerpo de Pedro, voluptuosa, aromática, calurosa, completamente sensual. (Esquivel, 2010, p.22)

De esta manera se presenta, por medio de la descripción de la degustación de un plato en particular, propio de la cultura mexicana, toda la experiencia erótica que dos personajes (de manera individual y diferenciada) viven en el mismo momento. Sobre esta escena en particular, Aurora Goñi Pérez (2007) señala lo siguiente: “(...) el apetito por la comida y el deleite en las sensaciones derivadas del gusto se asocian fundamentalmente al apetito por el sexo y a la viciosa búsqueda de los objetos de ese deseo.” (Goñi Pérez, 2007, p.197-198).

Por otro lado en *Afrodita* las recetas afrodisíacas son muchas, pero destaca en particular una: el *curanto* (Allende, 2021, pp.101-105), tanto por la añoranza de su sabor (fue probado por primera vez por la autora en un contexto exótico y paradisiaco: la Isla de Pascua), el proceso de reelaboración (evocación e imitación) en un contexto diferente (Caracas) y por el uso de múltiples ingredientes catalogados como afrodisíacos (entre ellos el molusco, que imita el genital femenino, y los crustáceos rojos, que poseen niveles elevados de selenio y zinc, minerales vasodilatadores, irritantes y tonificadores).

Como vemos, en la culinaria lo erótico muchas veces está asociado a la forma del ingrediente. Por ejemplo, en el capítulo titulado “Chorizo norteño” de la obra de Laura Esquivel se “(...) evoca otros símbolos eróticos muy propios de la cocina afrodisíaca por su analogía fálica.” (del Castillo Cerdá, 2015, p. 443). Al respecto Isabel Allende (2021) dedica varios apartados en los cuales aborda diferentes alimentos -como carnes, frutas y hortalizas- con esta simbología (pp.180-227).

La comida que ha sido catalogada culturalmente como afrodisíaca, como vemos en estos ejemplos, “(...) surte efectos tan mágicos en sus comensales como los que surtían los filtros de amor de los tiempos heroicos, elaborados en su mayoría con los mismos ingredientes.” (Del Castillo Cerdá, 2015, p.444).

No olvidemos que el disfrute del comer es multisensorial. El cocinar involucra la reunión de sabores, olores, formas, colores, texturas y hasta sonidos. Para deleitarse completamente con un plato no sólo se necesita del paladar; en esta acción se involucran también otros sentidos –como el olfato, la vista, el tacto y el oído– que van a auxiliar y complementar el gusto (Hernández, 2007). En relación con lo anterior, en *Como agua para el chocolate* (Esquivel, 2010) hay una

escena en la que se ejemplifica cómo un personaje se abandona al disfrute a través de los sentidos:

Pedro la escuchaba desde la sala experimentando una nueva sensación para él. El sonido de las ollas al chocar unas contra otras, el olor de las almendras dorándose en el comal, la melodiosa voz de Tita, que cantaba mientras cocinaba, habían despertado su instinto sexual. Y así como los amantes saben que se aproxima el momento de una relación íntima, ante la cercanía, el olor del ser amado, o las caricias recíprocas en un previo juego amoroso, así estos sonidos y olores, sobre todo el del ajonjolí dorado, le anunciaban a Pedro la proximidad de un verdadero placer culinario. (Esquivel, 2010, pp.27-28)

Si la comida es vista como un código, en ella se codifican ciertos mensajes en los que se ven reflejados los modelos de relaciones sociales propios de esa sociedad. Por tanto, señala Goñi Pérez (2007), “las estructuras de la comida revelan mucho sobre las grandes pautas sociales y, por tanto, constituyen una adecuada descripción del comportamiento.” (pp.199-200).

El sentido del gusto y el “gusto estético” parecen funcionar de manera similar; ambos requieren de una valoración. Al respecto Goñi Pérez (2007) menciona lo siguiente:

Uno no puede juzgar el sabor de un guiso sin probar el guiso concreto que se quiere juzgar, tampoco se puede afirmar que un plato determinado ha sido bien preparado sólo por la lectura de la receta utilizada. Tanto los objetos artísticos como la comida y la bebida son ‘saboreados’ como parte de la valoración que hacemos de ellos, y las metáforas gustativas continúan en este tipo de lenguaje. (p.200).

Por tanto, señala Goñi Pérez (2007), “desde libros de recetas a la literatura de ficción el sentido del gusto opera de manera natural pero también, y esto es lo más interesante, de manera simbólica.” (p.202)

COCINANDO PARA OTRO: EL ARTE DE SEDUCIR.

Ya mencionaba en el apartado anterior que la comida es usada culturalmente como un vehículo para transmitir, para comunicar, los sentimientos sociales dentro de un grupo: “(...) se usa simbólicamente para representar solo ciertas formas sociales y sentimientos personales en una sociedad, que generalmente figuran entre las formas y los sentimientos personales importantes en la vida del grupo.” (Cohen, 1979, p. 218).

Podemos ver el acto de cocinar como un ritual, que implica la elección de un grupo de ingredientes en el mercado, continúa con el encendido del fuego y la disposición de los elementos de la receta en un orden –ya pelados, picados, cortados, entre otros–, los cuales se transforman en un deleite para el paladar gracias al arte (casi alquímico) de un buen cocinero.

Y es que al cocinar para alguien estamos buscando complacerlo, cautivarlo, seducirlo por medio de los sabores, olores, texturas. Cocinar para “alguien”, para otro, siempre implica poner de sí –o en la preparación o en la escogencia de los ingredientes– para agradarlo. Así, por ejemplo, cuando en el proceso de enamoramiento una mujer le prepara una comida a un hombre (o viceversa), esta acción simbólicamente tiene un contenido sexual latente que equivale a “hacer el amor”; esto se debe a que el comer –como el acto amatorio– es uno de los placeres de la vida, el cual se disfruta con mayor intensidad de manera íntima y en compañía. De esta manera, el cocinar algo especial también puede servir para curar “dolencias”, tanto del cuerpo como del alma.

La cura para las enfermedades del “alma”, según la comunidad Aymara, requieren de un tratamiento especializado y terapéutico a cargo de los curanderos consistente la preparación de cierto tipo de ofrendas complejas, llamadas “mesas”. La mesa aymara, según el antropólogo

español Gerardo Fernández Juárez (1995), “(...) es un plato de comida ceremonial preparado con ingredientes de diversa naturaleza que constituyen dones alimenticios capaces de seducir el apetito de los comensales sagrados a los que se destina” (p. 164). Dichas mesas “(...) canalizan un proceso culinario de reciprocidad, fundamental en la terapia aymara, que ejemplifica por sí mismo la base de un almacén cultural característico” (p. 2). Este acto ritual de curación, que por ende se encuentra cargado de simbolismos, tiene claras similitudes con el acto de cocinar para otro al cual se le halaga y se le agrada (se le seduce):

La mesa se prepara como si de un banquete se tratase, convocado por el «maestro» y con la presencia de los comensales apropiados que son representados iconográficamente, junto a las solicitudes del paciente, en las hojas de coca situadas en torno a la ofrenda, así como en los varios círculos trazados con los diferentes ingredientes. El trato dedicado a cada invitado debe ser exquisito tal y como establece la cortesía aymara, incrementando los elogios y deseos por la excelente calidad del convite, ocasión propicia para abordar el problema del doliente ante los comensales que tienen capacidad para solventarlo si están lo suficientemente satisfechos (Fernández, 1995, p. 164).

Pero, así como se puede seducir, halagar, a un otro que no necesariamente se encuentra físicamente junto a mí, a través de la culinaria se puede hacer lo propio con un grupo de personas.

Los banquetes públicos, en época de la República Romana, eran organizados por la clase dirigente y tenían como objetivo la seducción de las masas. Al respecto Paul Veyne (1991), arqueólogo e historiador francés, señala lo siguiente: “(...) los miembros de la clase senatorial aspiraban a hacerse populares ofreciendo espectáculos y banquetes públicos mucho más por complacer a la plebe que con ánimo de corromper a los electores (...)” (p.119). *Panem et*

circenses, dicta la locución latina, que apuntaba a señalar la estrategia de ocultar hechos controvertidos de la clase gobernante con el acto de satisfacer los placeres del pueblo.

Seducir a través de la comida es invitar al otro al goce y a la exaltación de los sentidos al consumir un plato particular, a sumergirse en una experiencia personal que lo va a acercar (física y/o espiritualmente) al cocinero. Como señala Hernández (2007), lo que se pone sobre la mesa para compartir puede verse como una “Trinidad” en la que “(...) convergen un texto-obra-alimento, un lector-comensal y un autor-cocinero; en una relación que ocurre en contextos particulares de cocción y degustación.” (p.44).

Todo aquello que se cocina, que prepara de manera especial para un amante es de hecho sensual, manifiesta Isabel Allende (2021). Por tanto, cuando se está junto al otro, seduciéndolo de forma romántica, la comida toma carácter afrodisiacos y, en particular, surte en los comensales el mismo efecto que los filtros de amor elaborados en la antigüedad con los mismos ingredientes (del Castillo Cerdá, 2015, p.444).

Una preparación con la que se busque halagar al otro debe ser a la vez sofisticada, fuera de lo cotidiano. Al respecto, Gala Del Castillo Cerdá (2015) manifiesta lo siguiente:

La comida sofisticada, ahora y siempre, ha invitado al goce y a la exaltación de los sentidos: lleva implícito en su seno un mensaje de seducción. Si además nos esmeramos en crear una atmósfera propicia, servimos un vino elegido con tacto y nos entregamos al poder de la magia del momento, las perspectivas que se despliegan ante nuestros ojos resultan francamente fabulosas. (p.444).

Como cocinero amateur son muchas las recetas, surgidas de mi repertorio familiar, que he utilizado para halagar a mi esposa dependiendo de la situación. En particular, cuando he buscado

seducirla románticamente en casa, ha surgido en varias ocasiones como texto-obra la “Crema de tomate” (ver Tabla 1).

Tabla 2.
Receta de crema de tomate.

Crema de tomate

Ingredientes:

3 tomates chontos maduros	1 cebolla mediana, picada finamente
3 dientes de ajo, picados finamente	1 cucharadita de azúcar
3 cucharadas de aceite de oliva	Sal y pimienta al gusto
1 pimentón rojo, cortado en julianas	

Preparación:

1. En una olla grande ponga a hervir agua. Coloque en ella los tomates a los cuales antes debe haberles hecho un corte superficial en cruz. Déjelos hervir por un par de minutos más y retírelos del fuego. Una vez fríos, quíteles la piel y píquelos.
2. En un sartén agregue el aceite de oliva. Una vez caliente agregue primero la cebolla cabezona y cuando ésta empiece a blanquear, agregue el ajo y revuelva sin dejar quemar. Posteriormente agregue el pimentón. Aliñe con sal y pimienta al gusto.
3. Incorpore en el sartén los tomates pelados y picados. Agregue dos tazas de agua y la cucharadita de azúcar, para neutralizar la acidez del tomate. Dejar hervir a fuego medio durante cerca de media hora, revolviendo ocasionalmente. Verifique el punto de la sal.
4. Licuar y cernir. Y ya tendrá lista la crema.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Nota: Elaboración propia.

Dentro de sus principales ingredientes encontramos a dos que, particularmente, la escritora Isabel Allende (2021) señala como afrodisiacos: La cebolla y el tomate. De la primera, resalta:

Fundamental en todas las cocinas, desde la más erótica hasta la más casta. Es originaria de Asia. Caldeos, egipcios, romanos, griegos y árabes la consideraban afrodisiaca antes que los europeos supieran de su existencia. Asegura el jeque Nefzawi en *El jardín*

perfumado (siglo XVI), que el miembro de Abou el Heiloukh permaneció erecto durante treinta días sin interrupción porque comió cebollas. (p.225).

Del segundo, el tomate, estrella y protagonista de la preparación, menciona:

Originario de América, debiera estar catalogado entre las frutas. Los españoles lo llevaron a Europa con el nombre de ‘manzana peruana’ o ‘manzana del amor’. Su pulpa roja, jugosa y sensual sembró escándalo; se confiaba tanto en su poder estimulante que se pagaban fortunas por un tomate. Las mujeres virtuosas lo rechazaban, no así las otras, que podían culpar de sus pecadillos al irresistible tomate. (p.227).

Aunque mi búsqueda estética / ética de halagar, cuidar y seducir a mi esposa con esta receta en particular no partió de conocer previamente el significado afrodisíaco de sus ingredientes, genera una carga simbólica adicional al resultado. Sin embargo, se debe señalar que el poder erótico de la obra no sólo radica en su materialidad, sino en la atmósfera que se crea alrededor del acto de comer en compañía –como señala Del Castillo Cerdá (2015)– y que potencia las relaciones que se establecen en esta “Trinidad” alimentaria.

DE UNA EXPERIENCIA SENSIBLE A OTRA MEDIADA: EL FOODPORN.

Una tendencia universal en el pensamiento humano es la de realizar una analogía entre el acto de comer y el de tener relaciones sexuales (Levi-Strauss, 1970). Al respecto, el antropólogo Gustavo Laborde (2017) señala:

En diversas lenguas, la permutación metafórica entre el mundo de la sexualidad y el de la comida participa del piropo callejero, la retórica de alcoba o el juego de palabras con doble sentido. El paralelismo se extiende a otros ámbitos. El erotismo es a la sexualidad lo que la gastronomía al hambre: el triunfo de la cultura sobre el instinto. (p.109)

Como especie necesitamos de alimentarnos y de procrear para subsistir. Sin embargo, amplía Laborde (2017), “(...) la satisfacción de estas dos necesidades no es suficiente para el hombre: debe organizar para sí mismo el lujo del deseo, amoroso o gastronómico.” (p.109).

Desde los siglos XVIII y XIX los libros de recetas evolucionaron gracias al desarrollo de la escritura y la posterior aparición de la imprenta, llevado a que hubiese cada vez más representaciones gráficas (ilustraciones) de las preparaciones en ellos contenidas (Laborde, 2017). Ya en al inicio del XX, estos documentos integraron un estilo retórico que buscaba la estandarización de los procesos: las instrucciones de procedimiento

Con el perfeccionamiento de la fotografía, la edición gráfica y la impresión a color a mediados del siglo pasado, se da un nuevo cambio en este género editorial:

Nace así este tipo de recetarios, que privilegian el peso y la calidad fotográfica por encima del texto, porque están pensados no para ser usados y engrasados en la cocina, sino como objeto decorativo para la mesa ratona de la sala y para ser hojeados en la comodidad del sofá. (Laborde, 2017, p.112).

De esa manera, la cada vez más visual industria culinaria, cada vez más explícita, llevo a que se acuñara el término de *foodporn* o *gastroporn*, haciendo un paralelismo con la pornografía. Según Laborde (2017) “(...) está ligado al lugar privilegiado que ocupa la imagen en la transmisión del discurso culinario.” (p.112). De esta manera los recetarios se transforman en documentos visualmente espectaculares, pero poco prácticos para que el cocinero promedio emule los procesos.

Según Gustavo Laborde (2017) alimentación y sexo se encuentran regidos por el “principio de incorporación”. Esto se debe, según el autor, a que:

La cama y la mesa son los ámbitos específicos donde se favorece el intercambio de fluidos corporales entre las personas. No por casualidad, el proceso civilizatorio impuso en ambos espacios y de manera simultánea un repertorio de modales decorosos y una estricta privatización de los cuerpos y la circulación de sus humores, e instauró el espacio privado y puso en su órbita al pudor (Elias, 1989). (2017, pp.112-113)

Sin embargo, en la actualidad nos encontramos que la televisión nos presenta un espectáculo en el que el espectador está cada vez más excluido de estas dos actividades: alimentación y sexo. Ya no se presenta una materialización de la experiencia, sino que todo ocurre en la mente: “La incorporación se cumple desde un punto de vista voyerista. La fantasía pornográfica, como la gastronómica, tiene tan poco que ver con los verdaderos placeres de la alimentación como la pornografía con los verdaderos placeres del sexo.” (Laborde, 2017, p.113).

Para Laborde (2017) este fenómeno, surgido a mediados de la década de los 80 del siglo pasado, no puede ser considerado una práctica cultural. Su crítica la expresa de la siguiente manera:

Si el *foodporn* refiere a aquello que representa lo que hacen otros, pero no uno; si alude a ese tipo de recetas irrealizables que se muestran en revistas y en la televisión; si no tiene valor pedagógico; si esconde los platos sucios en la cocina y juega con la comida en un mundo lleno de hambrientos, entonces su existencia reúne escasos méritos argumentativos como para sostenerse, ya que no constituye verdaderamente una práctica cultural. (p.114)

Sin embargo, el género del *foodporn* ha permitido a sus consumidores (lectores o televidentes) convertirse consumidores vicarios de “nuevas geografías”, en turistas que conocen a través del recetario o de la pantalla de televisión otros mundos, otras experiencias culturales

(Laborde, 2017). De esta manera, esta práctica –que para muchos ya se ha vuelto cotidiana– ha permitido consumir comidas desde un placer vicario. En este caso:

Las denominadas ‘comidas espectrales’ vendrían a ser simulaciones del placer. En este planteo, la gastropornografía, al igual que la pornografía sexual, primero crea un simulacro de un deseo y, a continuación, un simulacro de satisfacción (Brownlie, Hower y Horne, 2005). (Laborde, 2017, p.115)

Para Laborde (2017), la suplantación supera a la praxis, en estos nuevos contextos donde se presenta la gastrolatría. Subraya que “los comensales, aun teniendo el plato bajo sus narices, prefieren convertirlo en un objeto de adoración fetichista, privilegiando la representación a la misma experiencia.” (Laborde, 2017, pp.115-116); esto es el resultado del desasosiego de comunicar y comunicar sin descanso, que nos ha impuesto las redes sociales en la actualidad.

Ninguna sociedad sólo cocina y come: también habla acerca del acto de cocinar y de comer. Y en este sentido, señala Laborde (2027), el *foodporn* y el *gastraporn* se hacen funcionales para el proceso de distinción social y, por tanto, de creación de estilos de vida particulares. En nuestras sociedades actuales:

El *gourmet* es, ante todo, una persona que impone al acto de comer una carga simbólica que rebasa por mucho la función alimentaria. No hay que perder de vista que nadie es *gourmet* porque come bien, sino sobre todo porque sabe presumirlo (Mazatán Páramo, 206, pág. 150).” (Laborde, 2017, p.116)

La emergencia de este fenómeno no debe llevar a diagnósticos pesimistas. Se debe recordar que:

La cultura, ese dispositivo que oscurece los propósitos profundos, ha llevado adelante todo este proceso sin hacer perder a la cocina los atributos que la colocan en el centro de

la vida social: la gastronomía sigue siendo fundadora de identidades, sigue siendo un código compartido –material y ahora virtualmente– y sigue siendo un sistema de comunicación. (Laborde, 2017, p.117).

3. LA CULINARIA COMO ARTEFACTO CULTURAL

“Por «comida», en Atopia, entendíase yogur dietético (entre las mujeres) o (entre los hombres) carne. La idea de que una comida es un artefacto cultural nutritivo que se crea a partir de la reunión de varios ingredientes expuestos a ciertos sencillos procesos mecánicos y térmicos, al igual que el nombre de dicha actividad (cocina, cocinar) y el del texto que sirve a la transmisión cultural de la calidad y cantidad exactas de tales ingredientes y el tipo y duración de cada uno de estos procesos (receta) era algo que no sólo muchos habitantes de Atopia desconocían sino cuya existencia algunos hasta negaban categóricamente, indignados. La comida, en la cosmovisión del atopiano medio, tenía cuatro orígenes básicos: mamá (o, en su defecto, abuelita); los contenedores de basura; los kioscos (especialmente para las mujeres y los niños), y (para los hombres) los restaurantes”.

Beatriz Bignonía
(Nadie sabe adónde va la noche)

COCINA Y CULTURA DE MASAS: CAMBIO DE LO TRADICIONAL A LO MODERNO.

En los grupos sociales tradicionales las dueñas, amas y señoras del arte culinario eran las mujeres: ya fuera porque eran las que cocinaban (para el caso de las esclavas, empleadas y mujeres de estratos socioeconómicos bajos) o porque dirigían los quehaceres en la cocina (para el caso de las patronas, las dueñas de casa, de estratos económicos altos), sin untarse un poco de los ingredientes que se estaban mezclando. En estas comunidades rurales era común que en cercanías de las casas se dispusiera de un huerto pequeño, algunos árboles frutales y, si la economía familiar así lo permitía, hasta de un pequeño número de aves de corral y, tal vez, de un cerdo; esto permitía centrar las relaciones de producción y consumo al interior de la vivienda familiar.

Las mujeres de casa –o las empleadas– eran las encargadas de cocinar; su rutina consistía en madrugar antes que todos los demás para moler el maíz y preparar la masa para las arepas, hacer

el café y el chocolate para el desayuno, escoger las verduras y las aves de corral para el almuerzo, entre otras tantas labores. Su creatividad se desplegaba en la cocina, en el huerto o en los jardines, así como en diferentes actividades manuales (como la costura y el bordado), ya que no salían a trabajar al campo como los hombres. La cocina era el escenario en el que colocaban en juego su sabiduría culinaria, haciendo alarde de recetas personales en las que podían utilizar los mismos ingredientes con resultados completamente diferentes.

Esta vida familiar más sencilla, de discurrir lento, se ha perdido en las grandes ciudades. La “modernidad” en la que estamos inmersos privilegia la rapidez, los contactos efímeros y, casi siempre, anónimos y asépticos (como los permitidos por el internet y las nuevas tecnologías de telecomunicación). De la mano con este vértigo relacional va la economía de las acciones, sobre todo en la cocina; esto provocó una verdadera transformación en los alimentos, en su forma de presentación y de conservación, y, por tanto, en el arte de preparar la comida. Por tanto, en cuanto a la alimentación prima hoy la rapidez, la practicidad, las llamadas “comidas rápidas” (“chatarra”), productos que reemplazan a el acto de cocinar en casa, como solución poco saludable y cara a una necesidad de vidas ocupada en exceso.

El desarrollo de la industrialización trajo consigo cambios generalizados en cuanto a lo estético y lo tecnológico, en el campo de la higiene y la cocina a principios del siglo XX. Estos cambios afectaron la vida de las personas al introducir nuevas máquinas y productos especializados, las cuales fueron diseñadas para agilizar los procesos en estos lugares; y, además, de reorganizar los hábitos, las prácticas e indirectamente –como lo plantean los diseñadores Ellen Lupton y J. Abbott Miller (1992)– impulsar una “(...) reorganización del aparato digestivo humano que la creación de nuevos productos, entornos y estructuras sociales hizo posible” (p. 429).

Muchos de estos cambios en la cocina han buscado convertirla en un espacio de trabajo eficaz: evitar el desperdicio de acciones, equiparando las labores domésticas con la producción de carácter industrial. Uno de los productos generados en este afán de economía dentro de los procesos culinarios fue la comida envasada. Este, según Lupton y Miller (1992), al caracterizarse por estar recubierto de una “piel suave y continua”, estilizado con formas geométricas (cúbicas, cilíndricas, ...), presentarse tanto aséptico como preservado de la intemperie y de la vista, se convirtió en objeto de “culto” y consumo cotidiano en los hogares “modernos” (pp. 433-434). Esto permitió (y permite hoy) al público en general encontrar en los supermercados prácticamente toda clase de productos alimenticios –ya sea enlatados, en envases de larga vida, en botellas plásticas, secos, en paquetes, congelados y hasta comidas hechas, entre otras tantas opciones–, sin importar la ubicación geográfica o la estación del año en la que se encuentre.

Aquellos que pretendían que los productos envasados tuvieran una vida limitada, establecieron “(...) una analogía entre el movimiento continuo de productos en la economía de consumo –imaginado como una especie de ‘cuerpo’ cuya salud depende de la producción y el desecho continuos, de la ingestión y la excreción– y la digestión humana.” (Lupton y Miller, 1992, p. 434-435). Ante el rasgo característico de la naturaleza desechable de estos productos, señalan Lupton y Miller (1992), se acuñó la expresión “desecho creativo” como forma:

(...) para descubrir la obligación moral y social que tiene el ama de casa de comprar y desechar productos regularmente. El ‘desecho creativo’ convirtió la basura en una forma de producción positiva, al considerarse la destrucción y sustitución de objetos como algo agradable y socialmente útil. (p. 435).

De esta manera tanto la cocina como el cuarto de baño emergieron como escenarios del mantenimiento y aseo del cuerpo, lugares donde cada individuo iniciaba a distinguir entre las diadas “limpio y sucio”, “agradable y desagradable”, “placer y vergüenza”. De esta manera:

Estos cuartos son los ‘objetos’ de las tareas domésticas a que más atención se presta: no cumplir las rigurosas normas de higiene establecidas para ellos produce culpa y vergüenza. Freud escribió que un aspecto importante la experiencia sexual del niño es la constante atención de la madre a la boca, el ano y los genitales, cuando le da de comer, le limpia, le lava y le aplica polvos de talco⁶. Cabría afirmar, por tanto, que las ‘zonas eróticas’ de la casa son la cocina y el cuarto de baño, que necesitan continuos cuidados maternos y que son el ámbito del placer oral y el aseo personal de toda la familia. (Lupton y Miller, 1992, p. 435-436).

Este “culto”, esta particular preocupación por éstos nuevos lugares que nos brinda la modernidad, implica cambios en las costumbres y prácticas familiares –y, por tanto, en las individuales–; sobre el particular Ellen Lupton y J. Abbot Miller (1992) plantean lo siguiente:

(...) no es descabellado hablar de la casa como un ámbito ‘disciplinario’ en el sentido de Foucault. La casa tal como la hemos descrito, en particular sobre la base del cuarto de baño moderno y cocina modernizada, determina otra forma de docilidad: el consumismo, materialización física de la lógica de la economía de mercado y de sus ciclos de ingestión y desecho. (p. 436).

Adicionalmente, la mecanización del hogar trajo consigo una falsa liberación progresiva de la mujer de las labores domésticas. Al respecto, historiadores feministas consultados por los

⁶ [The Standard Edition on the Complete Psychological Work of Sigmund Freud, ed. James Strachey, London, Hogarth, 1953, vol. 7, págs. 173-200]. Pie de página tomado del original.

diseñadores Lupton y Miller (1992) sostienen que “(...) la aparición de los aparatos modernos se vio acompañada de una serie de normas cada vez más rigurosas acerca de la limpieza y los deberes maternos y de una dedicación cada vez mayor a las actividades de consumo” (p. 436).

De esta manera, la transformación de la cocina como un ámbito “obsesivante”, en el marco de una cultura consumista centrada en la producción excesiva y la rapidez de los procesos, donde se está más preocupado por el orden, la rapidez en los procesos y la limpieza extrema:

(...) se vio acompañada de una renovada atención a las formas de desecho. La preocupación por el trabajo, el espacio y el tiempo mal empleados, reflejada en aparatos y métodos que ahorraban trabajo, tiempo y espacio, enmascaraba un régimen de cuidado corporal y doméstico en rápida expansión. Aunque los nuevos productos prometían un ‘ahorro’ de tiempo, formaban parte de una rutina cada vez más exigente de organización doméstica y aseo. (Lupton y Miller, 1992, p. 440-441).

Para Lupton y Miller esta nueva obsesión por los desechos, al igual que por la limpieza, tienen su origen en la llamada fase anal de la teoría freudiana:

Del mismo modo que los rasgos personales apreciados socialmente, como la limpieza y el orden, tenían su origen en placeres sublimados de la fase anal freudiana, la limpieza sin precedentes fomentada por la incipiente cultura consumista se veía complementada por una preocupación secundaria por los desechos. (p. 441).

No debemos olvidar que, en este proceso de transformación de la cocina, junto con el enaltecimiento de la basura, aparecieron nuevas y rigurosas normas de higiene. Esta coexistencia de oposiciones aparentes –producción y eliminación, limpieza y suciedad– como parte del proceso de socialización de los individuos, ha sido explicada desde la literatura psicoanalítica del erotismo anal de la siguiente forma: “(...) un niño fascinado con sus excrementos aprende a

sublimar este impulso en rasgos de personalidad como ser ordenado, limpio y muy cuidadoso”. (Lupton y Miller, 1992, p. 441).

Como vemos, con el surgimiento de la cocina como lugar diferenciado del resto de la casa – en el que ya no se duerme y que es utilizado específicamente para la cocción, para la preparación del alimento (función nutricia, carácter oral)–, apareció en occidente su contraparte: el baño, un espacio dedicado a la excreción, al depósito-eliminación de los desechos (carácter anal). El surgimiento de estos dos espacios privilegiados dentro de la casa establece un continuo anal-oral, culto a la alimentación y a la extrema limpieza, al ocultamiento de la excreción.

Esta preocupación obsesiva por la limpieza llevó en los años setenta a popularizar el color blanco y el uso de excesivo del plástico como “signos” de la pureza que se quería lograr en la cocina. En particular, Fischler (1995) resalta: “(...) el color blanco (pan blanco, azúcar blanca, ternera blanca, decoración blanca de los almacenes de alimentación modernos, de las cocinas-laboratorios, blusas blancas del personal de los supermercados, etc.); el uso extensivo del celofán, de los acondicionamientos de plástico.” (p.370). Este exagerado proceso de asepsia que inició en esta década ha llevado al aliento a separarse tanto de sus orígenes, como del consumidor final:

La generalización de los procesos de conservación y de higiene, la obsesión bacteriológica, esterilizando el alimento han esterilizado sus sabores; los envases de plástico y el celofán lo han situado en un *no man's land* aseptizado, que lo separa aún más a la vez de sus orígenes y de su consumidor. (Fischler, 1995, p.370).

Adicional al universo de los productos envasados, surgieron en el ámbito de la cocina otros objetos que respondían a este afán por la producción excesiva y la rapidez de los procesos: licuadoras, picadoras, ayudantes (asistentes) de cocina e infinidad de otros utensilios aparecieron

con el fin de suplir las limitaciones del cuerpo humano. Al respecto la teoría marxista plantea que, al desarrollarse la economía, el hombre se dio a la tarea de producir objetos (artefactos) materiales para complementar funciones corporales; de esta manera, la herramienta se convirtió en extensión del cuerpo (en el sentido de Foucault). Esto plantea una reciprocidad entre el objeto y el cuerpo: “(...) todo objeto manufacturado ‘recrea’ el cuerpo, y éste se convierte en una especie de objeto.” (Lupton y Miller, 1992, p. 437). De esta manera, la modernidad trajo consigo la posibilidad que las máquinas y los objetos adquiriesen aspectos corporales, muchos de los cuales recuerdan la forma biológicamente alargada de las heces: la primera obra de arte del niño.

Esto permitió al diseño moderno “sublimar al sentido del tacto”, el cual:

(...) era manifestación de una estética del erotismo anal aún mayor y más profunda. El tacto es un elemento más del placer que siente el niño cuando manipula sus excrementos, un placer prohibido que se desplaza gradualmente hacia sustancias cada vez más abstractas: de la arena, la arcilla y la goma, hacia piedras, canicas y monedas. (Lupton y Miller, 1992, p. 442).

LA COCINA: ESCENARIO PARA LA REIVINDICACIÓN DE OTROS SABERES.

A pesar de esa tendencia moderna de ver a la cocina como un espacio obsesivante, existe otra mirada sobre lo culinario recogida en la investigación realizada en Francia por Michel De Certeau y sus colaboradores en el libro *La invención de lo cotidiano II: Habitar, cocinar* (1980). Con dicho trabajo se pretendió delinear las características de una cotidianidad concreta, ubicada en el ámbito familiar privado y sus múltiples relaciones, con el objetivo de dar cuenta de la práctica culinaria, así como del espacio de la memoria compartida que gira a su alrededor.

De Certeau y colaboradores (1980) ven a la práctica culinaria como un pensamiento que no se piensa, un conocimiento que está inscrito en la piel y que sólo mediante el hacer del cuerpo se expresa; una práctica que se caracteriza por el producir sin capitalizar, un lugar donde se da una relación particular entre producción-consumo –entendiendo éste último como el hecho de utilizar y apropiarse de todo objeto producido en el proceso–, puesto que las reappropriaciones se realizan por medio de actos corpóreos. De esta manera, la cocina se convierte en lugar revolucionario donde se ponen en práctica otras “maneras de hacer”, que no son propiamente “lícitas”, con las que se apropia del espacio organizado y se modifica su funcionamiento.

El escenario de la culinaria, con su alto nivel de ritualización y su capacidad de investir afectivamente lo que se hace en él, tradicionalmente está ligado de manera íntima con lo femenino, pues –según De Certeau, Giard & Mayol (1980)– es para las mujeres un ambiente placentero, que facilita el bienestar, la satisfacción y la (re)invención, entre otras muchas cosas:

Cocinar es una manera de unir materia y memoria, vida y ternura, instante presente y pasado lejano, invención y necesidad, imaginación y tradición, gustos, olores, sabores, formas, consistencias, actos, gestos, movimientos, cosas y gentes, calores y sabores, especias y condimentos. Las buenas cocineras nunca están tristes ni desocupadas, ellas trabajan para crear el mundo, para hacer la alegría de lo efímero, no hacen más que celebrar las fiestas de los grandes o de los pequeños, de los sabios y los locos, los maravillosos reencuentros entre hombres y mujeres que comparten el vivir (en el mundo) y el cubierto (en la mesa), gestos de mujeres, voces de mujeres. (p. 230).

Todos esos saberes, esas normas y valores, esos comportamientos y maneras de hacer, que aparecen en la práctica culinaria y que quien cocina incorpora, internaliza, es a lo que Pierre Bourdieu denomina *habitus*. Dicho concepto sociológico nos permite entender de donde

proviene las capacidades y habilidades de cierta persona –y, por tanto, los gustos y cercanías de éste. Este autor define dicho constructo de la siguiente manera:

El sistema de disposiciones durables, estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes, o sea, como principio que genera y estructura las prácticas y las representaciones que pueden ser objetivamente reglamentadas y reguladas, sin que por esto sean el producto de obediencia a las reglas objetivamente adaptadas a un fin, sin que se tenga necesidad de proyección consciente de este fin o del dominio de las operaciones para alcanzarlo, pero siendo al mismo tiempo colectivamente orquestadas sin ser el producto de la acción organizadora de un maestro. (Bourdieu, 1972).

Los *habitus* se forman cuando los individuos internalizan las estructuras objetivas de las cuales hacen parte. De esta manera, dicha categoría se ofrece a ser una especie de agente que trata de establecer una relación (de negociación) entre la estructura social y el sujeto. El *habitus* se refiere, como ya habíamos mencionado, a la interiorización de normas, valores, comportamientos, que se vuelven automáticos en los individuos al no poder reflexionar sobre ellos; de esta manera preside la elección estética (el *gusto estético*) y se relaciona con el *capital cultural*. Por esto, podríamos considerar el gusto, la preferencia –por no decir la cercanía–, por el cocinar en algunas personas se ha configurado como un *habitus*.

Por tanto, el cocinar no sólo debe ser visto como un escenario exclusivamente femenino, como lo plantea De Certeau y colaboradores (1980); es un espacio que permite la entrada a aquellos hombres que han interiorizado dichas normas, valores y comportamientos propios del quehacer culinario. Además, como mencioné en el apartado *Culinaria como experiencia ética / estética del “cuidado de sí” para el otro*, con la industrialización se viene presentando un cambio en la práctica culinaria: el paso del ámbito de lo femenino a lo masculino, del ámbito lo

doméstico al público, de la manufactura tradicional a la industrialización de ellos procesos, de la cocina de la casa al restaurante. Esto ha llevado a una profesionalización del oficio ejercida principalmente por los hombres.

Volviendo a la discusión planteada por Bourdieu, nos queda pendiente despejar los siguientes interrogantes: ¿Qué es el *capital cultural*?, ¿qué define el *gusto estético* en una persona? En el libro *La distinción* (Bourdieu y Ruiz, 1998) estas nociones son consideradas por el autor como bases para medir el tipo de elecciones –en cuanto a lo estético–, que hace un sujeto a partir de su escolaridad y de su nivel socioeconómico. Según Bourdieu, el sujeto hace parte de una estructura social y está ubicado en un determinado sitio en la escala social; en dicha clase a la que pertenece se acumula (capitaliza) un conjunto de saberes, habilidades, conocimientos, formas de hacer, estar y ser particulares, entre otros, provenientes de sus propias experiencias familiares y contextuales y que, por lo tanto, determina sus gustos y elecciones estéticas. De esta manera, el capital cultural y el gusto estético influyen en el gusto por el arte culinario; y, por lo tanto, harán más “hábiles” para el desempeño en la cocina a aquellas mujeres –u hombres– que poseen un mayor capital cultural.

Los saberes culinarios se transmiten a través del lenguaje, por lo que pertenecen al orden de lo discursivo, de la transmisión oral de saberes (como el mito para Levi-Strauss); pero también se transmiten por medio de la observación, de la práctica, del hacer, del saber hecho cuerpo (como lo menciona De Certeau y colaboradores). La práctica culinaria –*praxis*, en el sentido propuesto por el antropólogo Marcel Mauss (1934) y el filósofo Antonio Gramsci (1972)– se hace cuerpo y, por tanto, se inscribe en la piel, lo que implica un quehacer en el cual interviene éste: un cuerpo que aprende nuevas posturas, nuevas torsiones; un cuerpo que aprende a picar picando, a abrir la carne abriendo carne. Este es un arte, como muchos otros, en el cual se aprende viendo al

“maestro” –llámese madre, abuela, tía o maestro de cocina, entre otros tantos–, así como saboreando lo que éste cocina; pero, principalmente, es un arte que se aprende (y se perfecciona) al practicarlo, así como cuando alguien más prueba el producto final y nos da su crítica. Todo esto hace del cocinar una práctica que, tradicionalmente, se realiza en relación con otros, en comunidad.

En su investigación *Prácticas educativas maternas en entornos rurales y urbanos*, la psicóloga cultural Marielle Doumanis (1988) nos muestra un claro ejemplo de este aprendizaje. En ella presenta la mujer del medio rural griego, quien aprende a ser madre y esposa, a realizar sus labores domésticas (ya sea cocinar, criar a su bebé o ser una buena cónyuge) gracias al ejemplo y acompañamiento que da el *endogrupo* en el cual se halla inmersa, cosa que su contraparte urbana no posee, por lo que debe aprender sola a través de libros o de saberes expertos (lo que otros dicen de dichas labores). Esto se debe a que en un asentamiento humano, donde una larga línea de generaciones ha vivido bajo condiciones bastantes similares, la estabilidad y continuidad de la secuencia vital da lugar a modelos de organización social capaces de resistir la prueba del tiempo; y la forma que encontraron las sociedades tradicionales –como la observada por Doumanis (1988)– para hacer frente a las demandas vitales es de un modo sintético-global: a través del ejemplo, del apoyo, de la guía y orientación dada por los integrantes la red social en la que está envuelta. En oposición a esto, la compleja y joven cultura tecnológica actual ofrece soluciones parciales (individuales, fraccionadas) a la satisfacción de las necesidades humanas.

De esta manera tomo distancia de la conocida dicotomía teoría-práctica, es decir del “saber hacer / saber que” –propuesto por el filósofo Gilbert (2005)–, por lo que me acojo a los planteamientos que proponen que “aprendemos a hacer mediante la práctica, ayudados por la

crítica y el ejemplo”. Cada acto ejecutado en sí repercute en la persona al convertirse en una lección que permite volver sobre la acción poniendo la cognición al servicio del hacer. Para ello me voy a servir de la noción sociológica *praxis* para referirnos al hacer culinario (o *praxis* culinaria). Según Antonio Gramsci (1972), en su obra *Introducción al estudio de la filosofía y del materialismo histórico*, todos poseemos una herencia cultural, la cual influye en nuestra forma de ver y asumir el mundo. Esta concepción de mundo que cada grupo social posee se manifiesta en su acción: en sus prácticas sociales, en sus praxis.

Y es que las praxis, como las culinarias —a las cuales Marcel Mauss (1934) se refirió como parte de las “técnicas del cuerpo”—, son habilidades manuales que sólo pueden aprenderse despacio, en la medida que se practica. Al respecto, Mauss (1934) plantea: “Cada técnica, denominada así con propiedad, tiene su propia forma. Pero lo mismo es cierto de cada disposición del cuerpo. Cada sociedad tiene sus propios hábitos especiales” (p. 387).

Adicionalmente, menciona lo siguiente:

Estos ‘hábitos’ no varían sólo en los individuos y sus imitaciones; varían sobre todo entre sociedades, educaciones, propiedades y modas, tipos de prestigio. En ellos, podemos ver las técnicas y la obra de la razón práctica colectiva e individual y no sólo, del modo rutinario, el alma y sus facultades repetitivas. (p. 388-389).

Es por ello por lo que la cocina de cada región sabe, huele y se presenta de manera particular, así sea el mismo plato, puesto que cada cocinero le imprimirá su toque particular, su sazón propia, su legado social y cultural.

LA CULINARIA COMO ARTEFACTO CULTURAL.

En el libro *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, el antropólogo español Jesús Contreras Hernández (1995) cita el resultado de una investigación realizada a mediados de 1979 por Baas, Wakefield y Kolasa sobre los variados usos del alimento (comida) en la sociedad. Estos son:

1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
4. Proporcionar un foco para las actividades comunitarias.
5. Expresar amor y cariño.
6. Expresar individualidad.
7. Proclamar la distintividad de un grupo.
8. Demostrar la pertenencia a un grupo.
9. Hacer frente a stress psicológicos o emocionales.
10. Significar el estatus social.
11. Recompensas o castigos.
12. Reforzar el autoestima y ganar reconocimiento.
13. Ejercer poder político o económico.
14. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
15. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
16. Simbolizar experiencias emocionales.
17. Manifestar piedad o devoción.
18. Representar seguridad.

19. Expresar sentimientos morales.

20. Significar riqueza.

(Contreras, 1995, pp. 16-17).

De este listado sólo uno, el primero, está asociado con lo biológico y nutricional; los restantes diecinueve apuntan a otros usos asociados a lo social y lo cultural. Esto evidencia, como menciona Contreras (1995), que “(...) los condicionamientos socioculturales relativos a la alimentación son poderosos y complejos.” (p. 17).

Desde mediados de los años setenta la culinaria como práctica (praxis) viene siendo vista como un todo complejo ligado tanto a lo colectivo (cultural-social), como a lo individual (personal-subjetivo). Al respecto psicólogos Denise Amon, Pedrinho A. Guareschi y David Maldavsky (2005) destacan lo siguiente:

En los estudios de Folklore y Folklife, el concepto de “prácticas de la alimentación” (Yoder, 1972) introdujo nuevas formas de pensar acerca de este tema en el sentido que expandió la aproximación hacia la comida y el cocinar a un todo complejo que incluía la dimensión expresiva de la comida, sus creencias implícitas y su valor social y psicológico. (pp.48-49)

Cocinamos y comemos no sólo por el hecho de estar ligados a la necesidad biológica de nutrirnos; lo hacemos, porque nos permite establecer relaciones con un otro (individual o colectivo) (Castillo & González, 2007). Es un acto simbólico netamente humano en el que hay tanto una búsqueda estética del placer, del disfrute y gozo, como una ética enfocada en el cuidado de sí y del otro (Hernández, 2007). La culinaria como práctica está ligada a múltiples aspectos sociales y culturales: desde las relaciones de género, pasando por determinar las identidades grupales (étnicas y nacionales), hasta la configuración lo familiar y de la vida

privada. Se configura como un “lente” a través del cual podemos analizar cómo se establecen las relaciones sociales, ambientales y de poder en un grupo humano determinado (Camacho, Guarín & Van Ausdal, 2008).

Todos los procesos que están asociados al acto de cocinar –como lo son la obtención, preparación, presentación, consumo y limpieza–, están mediados socialmente. Por tanto, pensarlos como un conjunto de “prácticas de la alimentación” abre la posibilidad de verlos como un campo de interés para la Psicología social (Amon, Guareschi & Maldavsky, 2005) y, por tanto, Cultural:

Todos estos procedimientos están contruidos socialmente. Involucran intercambios sociales y negociaciones de prácticas y significados. El concepto de prácticas de la alimentación claramente amplió el potencial de la comida como un tema de interés de la Psicología social. (p.49).

Para el psicólogo del desarrollo Martin J. Packer (2019), en su artículo *Psicología cultural: introducción y visión general*, la Psicología cultural centra su atención en cómo la cultura es vista como uno de los componentes del funcionamiento psicológico del hombre. Al respecto, amplía lo siguiente:

Nos invita a prestar atención al hecho de que los humanos viven en sociedades llenas de artefactos materiales, herramientas y signos que median la actividad humana: es decir, proporcionan los medios con los que las personas interactúan con el mundo que los rodea y entre sí. (p. 233).

Por tanto, los llamados “artefactos culturales” son, según Packer, mecanismos con los que las personas conocen e interactúan con el mundo. Por tanto, pueden ser identificados como como objetos o herramientas elaborados por la humanidad.

Un primer acercamiento a la comprensión de la palabra “artefacto” –según Luis Miguel Isava (2009), Ph.D. en Literatura Comparada (Emory University, Atlanta, USA) y profesor titular del Departamento de Lengua y Literatura de la USB– podríamos tenerlo al descomponerla: “arte” y “facto”, de lo que podríamos deducir una primera definición: “lo que es hecho (facto) con arte” (p 439). Sin embargo, si nuestro deseo es acercarnos desde lo etimológico –señala Isava (2009) – debemos buscar cuál es el origen de la palabra “arte”:

(...) proviene de la palabra *ars*, en latín, que es a su vez la traducción de la palabra griega *téchne*, de la que proviene la palabra “técnica” –presente en casi todas las lenguas occidentales. De esta forma podemos decir que la palabra “artefacto” nombra en realidad todo objeto que es producto de la aplicación de una técnica; es decir, “artefacto” es todo aquello elaborado, producido por el ser humano. (pp.439-440)

A partir de lo anterior, podríamos incluir como artefacto cultural a los textos, los productos audiovisuales; las prácticas de transformación, desarrollo y disciplinamiento del cuerpo; aquellos objetos que no reducibles a la categoría de utensilios, el diseño, las formas de vestir, las formas de habitar, la oralidad, las ideas, la música, las instituciones sociales, las formas de gestualidad, entre otras muchas (Isava, 2009).

Para el psicólogo estadounidense Michael Cole (1996) –uno de los referentes más importante del mundo en la difusión y extensión de la perspectiva vygostkiana en Psicología y Educación– los artefactos son dispositivos (recursos) acumulados históricamente y transmitidos de manera social, que poseen un carácter a la vez de material (físicos) e ideal (conceptuales, simbólicos):

(...) un artefacto es un aspecto del mundo material que se ha modificado durante la historia de su incorporación a la acción humana dirigida a metas. En virtud de los cambios realizados en su proceso de creación y uso, los artefactos son simultáneamente

ideales (conceptuales) y *materiales*. Son ideales en la medida en que su forma material ha sido moldeada por su participación en las interacciones de las que antes eran parte y que ellos median en el presente. (p.114).

Este nivel de lo “ideal” que poseen los artefactos de tipo cultural se encuentra relacionado, según Cole (1996), a la capacidad simbólica con la que contamos los seres sociales.

Por tanto, cuando se menciona que un artefacto cultural tiene un sustrato ideal y otro material, apunta a que es una elaboración de carácter simbólico y conceptual, además de física, ligadas a un proceso, a una actividad social determinada. Los artefactos son –como señala el Doctor en Educación Oscar Jardey Suárez (2014), en su texto *Concepciones, artefactos culturales y objetos de aprendizaje*– “(...) expresiones de la interacción entre los aspectos cognitivos y los objetos externos, como una expresión de esta interacción como mediadora (p.73).

Para explicar la noción de artefacto, Michael Cole hace uso de la jerarquía de tres niveles propuesta por Marx Watofsky (1973), quien las describió como “objetivizaciones de las necesidades e intenciones humanas ya investidas con contenido cognitivo y afectivo” (p. 204, citado por Cole, 1999, p.117). Esta es:

1. *Artefactos primarios*. Estos atañen directamente a “(...) la materia transformada por la actividad humana anterior (...)”, aunque para Cole no hay distinción entre “(...) la producción de bienes materiales y la producción de vida social en general.” (Cole, 1999, p.117). Ejemplo de éstos serían: el machete, las vasijas y ollas, además de las palabras, los instrumentos para escribir, las redes de telecomunicaciones y los personajes culturales míticos.

2. *Artefactos secundarios*. Son las representaciones y modos de acción que se utilizan los artefactos primarios. Para Cole (1999) “los artefactos secundarios desempeñan un papel central en la preservación y transmisión de los modos de acción y creencia. Incluyen recetas, creencias tradicionales, normas, constituciones, etc.” (p.117).
3. *Artefactos terciarios*. Según Wartofsky son aquellos que “(...) pueden llegar a constituir un ‘mundo’ relativamente autónomo, en el que las reglas, las convenciones y los resultados ya no parecen directamente prácticos o que, en efecto, parecen constituir una esfera de actividad no práctica, o de juego ‘libre’” (p. 208, citado por Cole, 1999, p.117). Los modos de conducta que se adquieren al interactuar con este tipo de artefactos se pueden llegar a transferir por fuera de los contextos inmediatos de uso.

Como hemos visto, lo cultural y lo mental se constituyen mutuamente, ya que la vida mental incluye tanto aspectos afectivos como intelectuales. Al respecto Moisés Esteban Guitart (2008), psicólogo español cuya investigación gira alrededor de las relaciones entre cultura, identidad y práctica educativa desde una perspectiva sociocultural (Psicología cultural de orientación vygotskiana), menciona: “(...) su origen es sociocultural, se distribuye entre las personas y los artefactos que utilizan, y tiene que ver más con los cuentos, mitos, relatos, historias y narrativas culturales que con los genes y neurotransmisores.” (p.7).

Por tanto, señala Guitart (2011), “somos aquello que hacemos”. Nuestro cerebro, nuestra conducta, nuestra mente es el resultado de la participación dentro de diferentes actividades sociales, como las prácticas educativas, las cuales se encuentran pautadas culturalmente y situadas geográfica e históricamente. Es así como “estas formas simbólicas o recursos narrativos constituyen, según la psicología cultural, el ingrediente fundamental y característico de toda comunidad, así como de todo evento psicológico.” (p.7)

LA CULINARIA: UN ARTEFACTO CULTURAL SITUADO.

Cada escuela de pensamiento se ha acercado al acto de comer y cocinar desde una mirada particular. Por ejemplo, para el funcionalismo el alimentarse se explica como una búsqueda, primero, de la satisfacción de necesidades de tipo biológico, posteriormente de tipo social y, por último, de índole psicológico. Por su parte, el estructuralismo se centra en “(...) el estudio de los aspectos simbólicos y metafóricos de la comida es una manera de develar las estructuras profundas del pensamiento humano y social.” (Comentarios, 2008, p. 168). Para estas dos posturas epistémicas los grupos humanos, pertenecen a culturas ahistóricas, aisladas y homogéneas. En contraste a éstas, las escuelas centradas en el “materialismo cultural” buscan explicar las prácticas de la alimentación como el resultado de la adaptación de un grupo humano a un medioambiente determinado. En particular, “estos enfoques, por lo general, dan mayor peso al determinismo del medio ambiente local que al análisis de factores históricos y relaciones y realidades socioeconómicas más amplias.” (Comentarios, 2008, p. 168).

Desde la perspectiva de la Psicología cultural, para entender la vida psicológica de las personas es necesario centrar la mirada en los contextos específicos en los que interactúan y recorrer los sentidos y significados elaborados culturalmente:

No hay modo más preciso de estudiar la mente humana que analizar el nicho ecológico que la envuelve, es decir, la construcción social de significados y la elaboración personal de sentidos alrededor de la apropiación de distintos artefactos culturales como el lenguaje, oral y escrito, el manejo de Internet o la “manipulación” matemática de la realidad. (Guitart, 2008, p.9)

Para Guitart (2011) lo que llamamos cultura no es más que “(...) un conjunto de dispositivos semióticos encarnados en contextos institucionalizados de actividad (...)” (p.2). Y dentro de este

grupo de dispositivos encontramos los artefactos o instrumento psicológicos y culturales, que permiten regular el comportamiento humano.

De esta manera, el cocinar no sólo es seguir una receta de manera aislada; es poder hallar la forma única y particular de replicar maneras de narrar una receta, de seguir el “paso a paso” de la actividad, de lograr temperaturas y tiempos apropiados de cocción, entre otras, lo cual es propio de una cultura asentada en un lugar determinado. Es un acto que se enmarca en un paisaje geográfico específico, en medio de la disponibilidad –o no– de ciertos productos; además, dentro de los ritos propios de una comunidad, las tradiciones, los gustos estéticos de un grupo particular. En este sentido, para el antropólogo colombiano Jaime Arocha Rodríguez (2007), existe una clara “(...) relación entre la comida de un pueblo y sus sistemas ambientales, agrícolas, sociales, estéticos y simbólicos.” (p.110).

Como ya mencionaba, cultura y mente son inseparables (Guitart, 2008; 2011); por tanto, para lograr discernir acerca de las características psicológicas y cómo éstas emergen en una persona, se debe centrar la mirada en los estudios de los contextos donde esta interactúa; en cuanto a la cultura, se tendría que hacer una revisión de los sentidos y significados elaborados por el grupo humano. Al respecto, Guitart (2011) menciona:

Para entender la formación y las características psicológicas de las personas tenemos que recurrir al estudio de los contextos –“externos” (geografía vital) e “internos” (vivencia) a la vez– en los que, directa o indirectamente, estos participan –se apropian y utilizan–, y para entender la cultura tenemos que recurrir a los sentidos y significados que los hombres y mujeres construyen –se apropian y utilizan–. (p.4).

La *vivencia*, según Guitart (2011) citando a Vigosky (1996), corresponde a la unidad dinámica de análisis de la experiencia humana (experiencia psicológica). Es un proceso de tipo

intrapicológico, “(...) un modo de pensamiento, que utiliza el lenguaje, la narración, para interpretar y organizar aquello que nos sucede y que se sitúa y distribuye en un determinado escenario social.” (p.19).

Por otro lado, el concepto de *geografía vital* en Guitart (2011) hace énfasis en aquellos “aspectos situados” y gestionados por los seres humanos. En este sentido, señala el autor, “(...) el desarrollo humano no sería nunca algo genérico, sino que sería consubstancial a espacios situados en el tiempo que acompañan y permiten la experiencia psicológica.” (p.12).

Por lo tanto, una práctica culinaria no podría desligarse ni entenderse por fuera del escenario físico, social, ambiental y cultural en la cual se desarrolla y en la que, por tanto, obtiene un cierto significado para el grupo humano que la vivencia. Por ejemplo, la comida paisa (montañera) no podría entenderse por fuera del ámbito específico del paisaje cultural cafetero en el que se emergió; es allí donde unas particulares exigencias laborales (arduas jornadas de trabajo), ambientales (entre montañas y valles interandinos, expuestos a climas fríos), así como el acceso a ingredientes como el frijol, el maíz, el arroz, las carnes (de cerdo para el chicharrón y el chorizo, y de res para la carne molida), entre otros, dieron paso al surgimiento de la bandeja paisa como su plato insigne.

De esta manera el paisaje cultural cafetero, como los llanos orientales o la costa pacífica colombiana, se configuran en ejemplos de una geografía vital. Según Guitart (2022) “se trata de escenarios de vida, a la vez físicos y simbólicos, en los que se realizan determinadas prácticas, encarnando determinados conceptos culturales y disponiendo particulares artefactos culturales.” (Guitart, 2011, p.12).

CONCLUSIONES

CULINARIA: ÉTICA / ESTÉTICA DEL “CUIDADO DE SÍ” PARA EL OTRO.

El consumo de alimentos es un aspecto propio de cada cultura; un proceso que “(...) está sujeto a reglas y costumbres que se entrecruzan a diferentes niveles de simbolización. Estas simbolizaciones definen los contextos y agrupaciones sociales dentro de las cuales se consumen los alimentos –o una clase particular de alimento– y prohíben o consideran como tabú algunos de ellos” (Cohen, 1979, p. 217-218). Dichas reglas, dichos criterios de elección, que se transforman en saberes culinarios, son por tanto producciones culturales que carecen de autor –son recetas, forma de hacer, de origen ancestral, transmitidas de padres a hijos o de abuelas a nietos, sin un autor definido–, como lo son los mitos.

El cocinar es más que el simplemente seguimiento de instrucciones. Es uno de los determinantes no sólo del desarrollo biológico de los humanos, sino que también del psíquico, social y cultural de estos. En este acto se expresa la forma cómo cada uno ha asumido e interiorizado los hábitos y las prácticas culturales y cómo éstos lo han constituido; configurándose de esta manera una expresión de nuestra subjetividad.

La subjetividad dota a dicho proceso de significaciones, de sentidos; de sabores y sin sabores; de gustos y de disgustos; de sentimientos y afectos. Esto lleva a que el alimento trascienda su condición de objeto a ser “producto” de un proceso y, por tanto, parte de nuestra vida psicológica. Es así como aparece la emoción, la dimensión afectiva, ligada indiscutiblemente al acto de cocinar y, por tanto, al acto mismo de comer.

Según Winnicott (1990) es alrededor del proceso de alimentación que se establece el primer vínculo entre una madre y su hijo: inicialmente a través del cordón umbilical y luego por medio

del amamantamiento, creándose de esta manera una relación tanto nutricional como psíquica. El resto de la vida la preparación del alimento, de la comida, se lleva a cabo para sí y para otros en el intento del cumplimiento de la función nutricia, la cual involucra una carga afectiva. Sin embargo, el acto de alimentar al niño más allá de nutrirlo, “(...) influye en la forma en que se relaciona consigo mismo y con el mundo.” (Bezerra, 2020p. 68); por tanto, a partir de este proceso se crea la impronta sobre la cual se establecerán las relaciones futuras (dimensión ética).

El comer junto a otro transforma al cocinar en una práctica potenciadora de los lazos sociales y en la cual se teje la subjetividad de los participantes. De esta manera, la comida es usada culturalmente como un vehículo para transmitir, para comunicar los sentimientos sociales dentro de un grupo: “(...) se usa simbólicamente para representar solo ciertas formas sociales y sentimientos personales en una sociedad, que generalmente figuran entre las formas y los sentimientos personales importantes en la vida del grupo.” (Cohen, 1979, p. 218).

El cocinar es un acto simbólico –cargado de “formas” y “significados” (Hernández, 2007, p.41)– y, por tanto, exclusivamente humano. Somos nosotros como especie quienes seleccionamos los alimentos por su sabor, color, forma, aporte nutricional, significado cultural, entre otros, y los llevamos a una cocción determinada, buscando con ello que el resultado de este proceso sea lo más placentero posible al paladar. De esta manera, cocinar no es sólo una cuestión de sobrevivencia, sino de una vivencia con sentido.

Es un acto que involucra la reunión de sabores, olores, formas, colores, texturas y hasta sonidos; de esta manera se pone en juego una búsqueda totalmente humana: la de lo estético y el disfrute, presentándose, así, como una aventura de sensibilidades. Esto hace que el cocinar trascienda la dimensión meramente nutricia, una cuestión de sobrevivencia, y se convierta en una

vivencia con sentido, una experiencia cargada de símbolos y significados asociados a nuestra cultura (Bezerra, 2020).

Pero más allá de lo estético, existen sentidos éticos en el acto de comer con otros (junto a otros), que se ligan al “buen gusto”. Uno de ellos es la hospitalidad, una “virtud” que se ejerce en la medida que se le satisfacen las necesidades del invitado (Real Academia Española, s.f., definición 1). Otra es la moderación o “templanza”, la cual está más relacionada con el control de los impulsos en la mesa.

Como vemos, el cocinar y el comer son actos de carácter social y cultural, que se encuentra ligado íntimamente a la búsqueda humana de la apreciación estética y a la valoración de la convivencia y el cuidado de sí y del otro (Hernández, 2007).

CULINARIA: EXPERIENCIA AMOROSA (ERÓTICA).

La búsqueda humana de una alimentación más higiénica y sabrosa (placentera), llevaron al surgimiento de la dietética en la antigüedad. Esto promovió la implementación de la cocción (uso del fuego) y al surgimiento de las prácticas culinarias no sólo para mejorar el sabor del alimento, sino para otorgar seguridad y salud.

Aunque en la antigüedad el surgimiento de la alimentación como práctica estuvo íntimamente ligada a la dietética, en la actualidad podemos señalar que “existe un fuerte vínculo entre *cousine*, sexo y salud (...)” (Goody, 1995, p.343); en este sentido, podemos considerar que hay ciertos alimentos que son benéficos para la salud humana y, por tanto, para el sexo. Por tanto, “(...) no es extraño que esta relación se encuentre en analogía a la metáfora entre producción, cuya máxima figura es el trabajo o la potencia masculina y la reproducción orientada a la fecundidad femenina.” (Goody, 1995, pp. 343-344).

En cuanto a la relación entre literatura, la comida y el erotismo, existe un amplio abanico de obras clásicas en las que la relación de estas aparece de manera indisociable (del Castillo Cerdá, 2015), entre ellas podemos citar el *Kamasutra*, *Las mil y una noches* o *El Decamerón*. En la literatura Latinoamérica destacan dos obras: *Afrodita* (Allende, 2021) y *Como agua para chocolate* (Esquivel, 2010).

Lo clave en estas obras radica en el poder erótico de la alimentación manifiesta en lo escrito. En ellas aparecen consignadas un conjunto de recetas afrodisiacas, las cuales tienen mucho de la magia antigua. Pero ¿qué es un afrodisiaco? Para Allende (2021) “(...) es cualquier sustancia o actividad que aguijonea el deseo amoroso. Algunos tienen fundamento científico, pero la mayoría actúa por impulso de la imaginación. Cada cultura y cada persona reacciona ante ellos de a su manera.” (p.32). Por tanto, lo que es o no afrodisiaco es una construcción social y cultural específica.

No olvidemos que el disfrute del comer es multisensorial. El cocinar involucra la reunión de sabores, olores, formas, colores, texturas y hasta sonidos. Para deleitarse completamente con plato no sólo se necesita del paladar; en esta acción se involucran también otros sentidos (como el olfato, el tacto, la vista, el oído) que van a auxiliar y complementar el gusto (Hernández, 2007).

Y es que al cocinar para alguien estamos buscando complacerlo, cautivarlo, seducirlo sensorialmente haciendo uso de sabores, olores, texturas. Cocinar para “alguien”, para otro, siempre implica poner de sí –o en la preparación o en la escogencia de los ingredientes– para agradarlo. Así, por ejemplo, cuando en el proceso de enamoramiento una mujer le prepara una comida a un hombre (o viceversa), esta acción simbólicamente tiene un contenido sexual latente que equivale a “hacer el amor”; esto se debe a que tanto el comer, como el acto amatorio, son

placeres de la vida, los cuales se disfrutaban con mayor intensidad de manera íntima y en compañía.

Seducir a través de la comida es invitar al otro al goce y a la exaltación de los sentidos al consumir un plato particular, a sumergirse en una experiencia personal que lo va a acercar (física y/o espiritualmente) al cocinero. Lo que se pone sobre la mesa para compartir puede verse como una “Trinidad” en la que “(...) convergen un texto-obra-alimento, un lector-comensal y un autor-cocinero; en una relación que ocurre en contextos particulares de cocción y degustación.” (Hernández, 2007, p.44).

CULINARIA: ARTEFACTO CULTURAL.

La vida en familia, de carácter tradicional, más sencilla y de discurrir más lento, se ha perdido en las grandes ciudades. La “modernidad” en la que estamos inmersos privilegia la rapidez, los contactos efímeros y, casi siempre, anónimos y asépticos (como los permitidos por el internet y las nuevas tecnologías de telecomunicación). De la mano con este vértigo relacional va la economía de las acciones, sobre todo en la cocina; esto provocó una verdadera transformación en los alimentos, en su forma de presentación y de conservación, y, por tanto, en el arte de preparar la comida. Por tanto, en la actualidad prima la rapidez, la practicidad, en cuanto a la alimentación, las denominadas “comidas rápidas” (o “chatarra”), las cuales son productos que reemplazan a el acto de cocinar en casa, dando una solución poco saludable y cara a una necesidad de vidas ocupada en exceso.

El desarrollo de la industrialización trajo consigo cambios generalizados en cuanto a lo estético y lo tecnológico, en el campo de la higiene y la cocina a principios del siglo XX. Estos cambios afectaron la vida de las personas al introducir nuevas máquinas y productos

especializados, las cuales fueron diseñadas para agilizar los procesos en estos lugares; y, además, reorganizar los hábitos, las prácticas e indirectamente impulsan una “(...) reorganización del aparato digestivo humano que la creación de nuevos productos, entornos y estructuras sociales hizo posible” (Lupton y Miller 1992, p. 429).

Muchos de estos cambios en la cocina buscaban convertirla en un espacio de trabajo eficaz: evitar el desperdicio de acciones, equiparando las labores domésticas con la producción de carácter industrial. Uno de los productos generados en este afán de economía dentro de los procesos culinarios fue la comida envasada. Este, al estar recubierto de una “piel suave y continua”, estilizado con formas geométricas (cúbicas, cilíndricas, ...), presentarse tanto aséptico como preservado de la intemperie y de la vista, se convirtió en objeto de culto y consumo cotidiano en los hogares “modernos” (Lupton y Miller, 1992, pp. 433-434). Esto permitió (y permite hoy) al público en general encontrar en los supermercados prácticamente toda clase de productos alimenticios –ya sea enlatados, en envases de larga vida, en botellas plásticas, secos, en paquetes, congelados y hasta comidas hechas, entre otras tantas opciones–, sin importar la ubicación geográfica o la estación del año en la que se encuentre.

Como vemos, con el surgimiento de la cocina como lugar diferenciado del resto de la casa – en el que ya no se duerme y que es utilizado específicamente para la cocción, para la preparación del alimento (función nutricia, carácter oral)–, apareció en occidente su contraparte: el baño, un espacio dedicado a la excreción, al depósito-eliminación de los desechos (carácter anal). El surgimiento de estos dos espacios privilegiados dentro de la casa establece un continuo anal-oral, culto a la alimentación y a la extrema limpieza, al ocultamiento de la excreción.

La práctica culinaria como un pensamiento que no se piensa (en el sentido propuesto por De Certeau y colaboradores, 1980), un conocimiento que está inscrito en la piel y que sólo mediante

el hacer del cuerpo se expresa; una práctica que se caracteriza por el producir sin capitalizar, un lugar donde se da una relación particular entre producción-consumo —entendiendo éste último como el hecho de utilizar y apropiarse de todo objeto producido en el proceso—, puesto que las reapropiaciones se realizan por medio de actos corpóreos. De esta manera, la cocina se convierte en lugar revolucionario donde se ponen en práctica otras “maneras de hacer”, que no son propiamente lícitas, con las que se apropia del espacio organizado y se modifica su funcionamiento.

Pero el cocinar no sólo debe ser visto como un escenario exclusivamente femenino; permite la entrada a aquellos hombres que han interiorizado dichas normas, valores y comportamientos propios del quehacer culinario. Además, con el proceso de industrialización se viene presentando un cambio en la práctica: el paso del ámbito de lo femenino a lo masculino, del ámbito lo doméstico al público, de la manufactura tradicional a la industrialización de ellos procesos, de la cocina de la casa al restaurante. Esto ha llevado a una profesionalización del oficio ejercida principalmente por los hombres.

Cocinamos y comemos no sólo por el hecho de estar ligados a la necesidad biológica de nutrirnos; lo hacemos, porque nos permite establecer relaciones con un otro (individual o colectivo) (Castillo & González, 2007). Es un acto simbólico netamente humano en el que hay tanto una búsqueda estética del placer, del disfrute y gozo, como una ética enfocada en el cuidado de sí y del otro (Hernández, 2007). La culinaria como práctica (praxis) está ligada a múltiples aspectos sociales y culturales: desde las relaciones de género, pasando por determinar las identidades grupales (étnicas y nacionales), hasta la configuración lo familiar y de la vida privada. Se configura en “lente” a través del cual podemos analizar cómo se establecen las

relaciones sociales, ambientales y de poder en un grupo humano determinado (Camacho, Guarín & Van Ausdal, 2008).

De esta manera, el cocinar no sólo es seguir una receta de manera aislada; es poder hallar la forma única de replicar maneras de narrar una receta, de seguir el “paso a paso” de la actividad, de lograr temperaturas y tiempos apropiados de cocción, entre otras, lo cual es propio de una cultura asentada en un lugar determinado. Es un acto que se enmarca en un paisaje geográfico específico, en medio de la disponibilidad –o no– de ciertos productos; además, dentro de los ritos propios de una comunidad, las tradiciones, los gustos estéticos de un grupo particular. En este sentido, emerge como un artefacto, como un dispositivo (recursos) acumulado históricamente y transmitido de manera social, que poseen un carácter a la vez de material (físicos) e ideal (conceptuales, simbólicos).

Por lo tanto, una práctica culinaria no podría desligarse ni entenderse por fuera del escenario físico, social, ambiental y cultural en la cual se desarrolló y en la que, por tanto, obtiene un cierto significado para el grupo humano que la vivencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albán, A. (2015). *Sabor, poder y saber: comida y tiempo en los valles afroandinos del Patía y Chota-Mira*. Editorial Universidad del Cauca.
- Allende, I. (2021). *Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisíacos*. Penguin Random House Grupo Editorial. 356 p.
- Amon, D., Guareschi, P. A., & Maldavsky, D. (2005). La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas. *Subjetividad y procesos cognitivos*, (7), 45-71.
- Arocha, J. (2007). Encocaos con papa, ¿otro etnoboomb usurpador? *Revista Colombiana de Antropología*, 43, 91-117.
- Aurégan, P. (2005). *Tierra humana. Los relatos y los hombres. Otra mirada sobre las ciencias del hombre* (M. C. Tenorio y A. Sampson, Trad.). Paris: Ediciones Ágora, Nathan/HER. (Obra original publicada en 2001)
- Bezerra, M. M. S. (2020). The subjectivation effects produced by meal sharing experience in therapeutic groups in CPPL. [Os efeitos de subjetivação produzidos na experiência da refeição compartilhada nos grupos terapêuticos do CPPL; Los efectos de subjetivación producidos en la experiencia de la comida compartida en los grupos terapéuticos del CPPL] *Psicología Clínica*, 32(1), 59-78. doi:10.33208/PC1980-5438v0032n01A03
- Bourdieu, P. (1972). *Esquisse d'une théorie de la pratique*. Gêneve: Droz.
- Bourdieu, P. y Ruiz de E., M.C. (1998). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto*. Barcelona: Santillana.

- Brozek, J. (1955). Nutrición y psique con referencia especial a la psicodietética experimental. *Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP)*; 38 (4), abr. 1955.
- Camacho, J., Guarín, A. & Van Ausdal, S. K. (2008). Presentación. *Revista de Estudios Sociales*, (29), 11-14.
- Carlino, P. (2003). Alfabetización Académica: Un Cambio Necesario, algunas Alternativas Posibles. *Educere*, 6 (20), 409-420.
- Castillo, O., & González, E. (2007). La gastronomía: una mirada transversal y un conocimiento transdisciplinario. In *I Congreso Internacional de Gastronomía*.
- Cohen, Y.A. (1979). II. Patrones de consumo. En Sills, D.L. (1979). *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*. Madrid: Aguilar S.A. de ediciones. Vol. 1.
- Cole, M. (1999). *Psicología cultural: una disciplina del pasado y del futuro*. Ediciones Morata.
- Comentarios (2008). *Revista de Estudios Sociales*, (29), 168-169.
- Contreras, J. (1995). Introducción. En: *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona. p. 9 – 24.
- Corredor Eslava, E. J., Villamizar Prieto, Y. S., & Salas Cabrera, F. (2020). *Puentes entre psicología y ancestralidad: Lo etnopsicoancestral del Kilombo Niara Sharay* (proyecto de grado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Colombia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10554/52815>.
- De Cáceres, L., Ruiz, R. y Seguí, M. (2004). Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico. 2ª edición. Barcelona: Grupo Mayo S.A. 125 p.
- De Certeau, M. con Giard, L. y Mayol, P. (1980). *La invención de lo cotidiano II: Habitar, cocinar*. México: Universidad Iberoamericana.

- Del Castillo Cerdá, G. (2015). De los filtros de amor y las recetas afrodisíacas. Presencia y evolución en "Afrodita" y en "Como agua para el chocolate". In *Sobremesas literarias: en torno a la gastronomía en las letras hispánicas* (pp. 439-446). Biblioteca Nueva.
- Doumanis, M. (1988). Prácticas educativas maternas en entornos rurales y urbanos. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y ciencia. 142 p.
- Elias, N. (1987). El proceso de la civilización: investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas. Traducción de Ramón García Cotarelo. México: Fondo de Cultura Económica: 581 p.
- Esquivel, L. (2010). *Como agua para chocolate*. Modadori.
- Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018). Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. *Health Education & Behavior*, 45(2), 167–180.
- Fernández, G. (1995). Ofrenda, ritual y terapia: Las mesas Aymaras. *Revista Española de Antropología Americana*, (25), 153-180.
- Fischler, C. (1995) *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*. En: Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona. p. 357-380.
- Foucault, M. (2019). *Historia de la sexualidad: El uso de los placeres* (Vol. 2). Siglo XXI. 280 p.
- Freud, S. (1904 [1905]). Sobre psicoterapia. «Über Psychotherapie». Obras completas.
- Fuillerat Alfonso, R. (2004). Psicología y nutrición en el desarrollo ontogenético en la edad infanto-juvenil. *Nutrición hospitalaria*, 19(4), 209-224.
- Goñi Pérez, A. M. (2007). El sentido del gusto como símbolo de comunicación e introversión en Laura Esquivel: Como agua para chocolate. *Revista de filología románica*, (2), 193-203.
- Goody, J. (1995). *Cocina, Cuisine y Clase*. Barcelona. Editorial Gedisa.

- Gramsci, A. (1972). Introducción al estudio de la filosofía y del materialismo histórico. En Gramsci, A., & Solé-Tura, J. (1972). *Introducción a la filosofía de la praxis. Escritos dos*. Buenos Aires: Distribuciones Fontamara. (pp. 7 –45).
- Guitart, M. E. (2008). Hacia una psicología cultural. Origen, desarrollo y perspectivas. *Fundamentos en Humanidades*, (18), 7-23.
- Guitart, M. E. (2011). Una interpretación de la psicología cultural. Aplicaciones prácticas y principios teóricos. *Suma Psicológica*, 18(2), 1–39.
- Halmi, K. A. (2001). Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa y obesidad. *Tratado de Psiquiatría*, 905-925.
- Hernández, M. (2007). Deleites y sinsabores de la comida y el comer: situando el tema. *Atenea (Concepción)*, 41-54. ISSN 0718-0462
- Isava, L. M. (2009). Breve introducción a los artefactos culturales. *Estudios*, 17(34), 441-454.
- Recuperado de:
<https://biblat.unam.mx/hevila/EstudiosRevistadeinvestigacionesliterariasyculturales/2009/vol17/no34/8.pdf>
- Laborde, G. (2017). Capítulo V. De los recetarios al foodporn: Exhibicionismo, fetichismo, placer vicario y otras aventuras gastronómicas en la era digital. En: Juárez, M.L., Medina, F. X. y López G., J. (eds.) *Comida y mundo virtual. Internet, redes sociales y representaciones visuales* (pp. 109-118). Barcelona: UOC.
- Lévi-Strauss, C. (1970). III. La moral de los mitos. En *Mitológicas III. El origen de las maneras de mesa*. México: Siglo XXI Editores. (pp. 433-444).
- Lévi-Strauss, C. (1972). Obertura. En *Mitológicas I. Lo crudo y lo cocido*. México: Fondo de Cultura Económica. (pp. 11-40).

- Lévi-Strauss, C. (1990). *Antropología estructural*. México: Siglo veintiuno editores.
- López, C.H. (2018). *Burnout, otra forma de quemarse en la cocina* (proyecto de grado). Universidad del Valle. Cali. Colombia.
- Lupton, E. y Miller, J.A. (1992). La higiene, la cocina y el mundo de los productos comerciales en los Estados Unidos de principios de siglo. En Crary, J. y Kwinter, S. (1992). *Incorporaciones*. Madrid: Ediciones Cátedra S.A. (pp. 429 – 446).
- Mauss, M. (1934). Las técnicas del cuerpo. En Crary, J. y Kwinter, S. (1992). *Incorporaciones*. Madrid: Ediciones Cátedra S.A. (pp. 385 – 407).
- Montanari, M. (2004). La comida como cultura. *Ediciones Trea, España*.
- Morales, O. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. *Manual para la elaboración y presentación de la monografía*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes.
- Nieto, J.A. (2020). *El uso de las prácticas sociales como dinamizadoras del territorio y la memoria: caso Territorio de Convivencia y Paz de Lerma* (tesis de maestría). Universidad Autónoma de Occidente. Cali. Colombia. Recuperada de <http://hdl.handle.net/10614/12619>
- Packer, M. J. (2019). Psicología cultural: introducción y visión general. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 37(3), 232–246. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7882>
- Pardo Martín, V. (2018). *Trópico de Tulpas: narrativas, prácticas y saberes alrededor de las mujeres generadoras de vida Yanacona* (proyecto de grado). Universidad Externado de Colombia. Bogotá. Colombia. Recuperado de <https://bdigital.uexternado.edu.co/handle/001/1029>

- Plutarco (1987). *Obras morales y de costumbres (Moralia) IV. Charlas de sobremesa* (Trad. F. Martín García). Libro II, Cuestión Décima. Editorial Gredos.
- Rodríguez, N. (2009). *Análisis de las vivencias de un taller de culinaria como psicoterapia alternativa* (proyecto de grado). Universidad del Valle. Cali. Colombia.
- Ryle, G. (2005). *Saber hacer y saber qué*. En *El concepto de lo mental* (Vol. 4). Grupo Planeta (GBS). (pp. 27-55).
- Sampson, A. (2016). ¿Qué es la Psicología cultural? *Psicología cultural*, 1, 7. Recuperado de <https://psicologiacultural.org/Pdfs/Materiales/Que%20es%20la%20Psicologia%20Cultural.pdf>
- Suárez, O. J. (2014). Concepciones, artefactos culturales y objetos de aprendizaje. En A. Molina, C. Niño, J. Sánchez, R. Pérez, O. Suárez, E. Bustos, A. Aristizábal, *Enseñanza de las Ciencias y cultural: múltiples aproximaciones* (págs. 61-81). Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Veyne, P. (1991). El imperio romano. En Duby, G. & Chartier, R. (Ed.). *Historia de la vida privada: Imperio romano y Antigüedad tardía*. Taurus. (pp. 19-228). Taurus.
- Winnicott, D.W. (1990). La lactancia natural como forma de comunicación. En Winnicott, D. W., Winnicott, C., Shepherd, R., & Davis, M. *Los bebés y sus madres*. Paidós. (pp. 41-54).