

Cocinas tradicionales: entre la cultura y el patrimonio, el cambio social y la salud

F. Xavier Medina, Alicia Aguilar-Martínez

Cátedra UNESCO de Alimentación, Cultura y Desarrollo Et FoodLab. Estudios de Ciencias de la Salud. Universitat Oberta de Catalunya (UOC). 08018. Barcelona.

Resumen

El propósito de este artículo es reflexionar críticamente sobre las intersecciones entre cocinas *tradicionales*, cultura alimentaria, patrimonio y salud. En primer lugar, solo muy recientemente aspectos de la cultura inmaterial como la alimentación han sido consideradas como parte de la cultura con pleno derecho y se han incorporado a las listas de lo *patrimonializable*. Tenemos también que dicho patrimonio cultural es cambiante, y se construye a partir de selecciones de elementos, excluyendo otros. Igualmente, y al tratarse de alimentación, dichos discursos impactan de lleno en otros discursos sociales, entre los cuales el de la salud (pública) es uno de los más destacados. Pero aun dentro de este panorama convulso, las cocinas "tradicionales" continúan teniendo una fuerza inusitada y se sitúan en la base tanto de las culturas e identidades a todos los niveles, como de las representaciones proyectadas "hacia fuera". En este artículo reflexionaremos brevemente sobre estos aspectos.

Palabras clave: Alimentación. Cocinas populares. Patrimonio. Cultura. Cambio social. Salud.

Introducción

El propósito de este artículo es el de reflexionar críticamente sobre las intersecciones entre cocinas tradicionales, cultura alimentaria, patrimonio y salud, y todo ello en un contexto de cambio social acelerado que vivimos en el último más de medio siglo.

Que la alimentación forma parte de la cultura y del patrimonio parece hoy en día fuera de duda. La transformación de los alimentos (la "cocina", en otras palabras) es, parafraseando al escritor y biólogo Faustino Cordón, uno de los primeros —si no el primer— signos de cultura. Sin embargo, este convencimiento es reciente. A pesar de que disciplinas como la antropología llevan ya largas décadas intentando convencer a quien ha querido escuchar de que el hecho de cocinar, las cocinas, la alimentación... son uno

TRADITIONAL COOKERY: BETWEEN CULTURE AND HERITAGE, SOCIAL CHANGE AND HEALTH

Abstract

The aim of this article is to critically reflect on the intersections between traditional cuisines, food culture, heritage and health. First, we have to say that only very recently aspects of intangible culture such as food and cuisines, have been considered as part of the culture with full rights and have been incorporated into heritage lists. We also have that this cultural heritage is continuously evolving, and is built from selections of elements, excluding others. Likewise, and when it comes to food, these discourses have a full impact on other social discourses, among which that of (public) health is one of the most prominent. But even within this turbulent panorama, the "traditional" kitchens continue to have an unusual force and are at the base of both cultures and identities at all levels, as well as representations projected "outwards". In this article we will briefly reflect on these aspects.

Key words: Food. Popular cuisines. Heritage. Culture. Social change. Health.

de los principales hechos culturales, su pertenencia al ámbito de lo (muy) cotidiano, por un lado, y su nexo intrínseco con el ámbito de lo femenino (ámbito subalterno por excelencia) y de lo doméstico han impedido reconocimiento alguno hasta muy a finales del siglo XX¹.

Hubo que esperar a que los conceptos oficiales e institucionales de "Cultura" (con mayúscula) se abriesen tímidamente a partir del último cambio de siglo, con la declaración de los primeros espacios de patrimonio inmaterial de la humanidad, para poder considerar que el concepto "oficial" de patrimonio empezase a interesarse por campos que se encuentran más allá de lo puramente monumental y de lo medioambiental, ampliando su campo hacia aspectos más etno-antropológicos y menos tangibles^{2,3}.

Pero, en segundo lugar, tenemos que dicho patrimonio cultural es cambiante (porque la cultura lo es), y se construye a partir de selecciones de elementos considerados como pertenecientes a la propia cultura, excluyendo otros⁴. De la misma manera, y al tratarse de alimentación, dichos discursos impactan de lleno en otros discursos sociales, entre los cuales el de la salud (pública, principalmente) es uno de los más destacados.

Correspondencia: F. Xavier Medina.
Cátedra UNESCO de Alimentación, Cultura y Desarrollo Et FoodLab.
Estudios de Ciencias de la Salud.
Universitat Oberta de Catalunya (UOC).
08018. Barcelona.
E-mail: fxmedina@uoc.edu

De cualquier modo, y aun dentro de este panorama convulso, las cocinas llamadas "tradicionales" continúan teniendo una fuerza inusitada y se sitúan en la base de las identidades a todos los niveles. En este artículo reflexionaremos brevemente sobre estos aspectos, analizando algunos puntos que consideramos importantes en relación tanto a la concepción misma de las cocinas tradicionales, como en referencia a sus usos e interpretaciones sociales.

¿Dónde quedan las certezas?: Cocinar en un mundo cambiante

"Cocinar es una práctica. Es picar y saltear y cocer y condimentar y vuelta a remover y probar y esperar (...). Eso que lleva tiempo y que mejora con la experiencia es el resultado de prácticas de años, de siglos"⁶.

Reivindicamos o ensalzamos la cocina *tradicional*, los productos y platos *como los de antes*; los saberes ancestrales que se han transmitido de generación en generación; la cocina de las madres y de las abuelas. También la publicidad recurre a estos tópicos efectivos para vendernos productos o platos precocinados. Pero acercarse a aquello que es *cocina tradicional* no es fácil. Muchas definiciones son tan generales como vacuas, y uno de sus principales problemas es, precisamente, que pierden de vista el hecho de la que las cocinas forman parte de la cultura y, por lo tanto, se encuentran en constante cambio y evolución. Hoy no cocinamos ni comemos como hace cincuenta años, ni dentro de cincuenta años lo haremos igual que lo hacemos hoy. Pero no únicamente porque estemos variando nuestros patrones de alimentación (que también), sino porque ni siquiera nuestro entorno nos lo permite. Por mucho que queramos respetar una receta antigua o patrimonial, por mucho que queramos reproducirla, ni los medios de cocción —más inducciones y menos fuegos, electricidad o gas contra leña o carbón...—, ni probablemente los utensilios —con la utilización de robots de todo tipo, pero también con el cambio de aleaciones o materiales en su composición—, ni los tiempos, ni las dedicaciones... ni los gustos (variaremos las recetas en función de sabores —más o menos suaves—, de texturas —más o menos grasas—, de calorías, etc.), ni el número de comensales... En ocasiones, ni siquiera los mismos productos están disponibles, o se usan del mismo modo. Por otro lado, el mundo virtual ha transformado también nuestras concepciones de los alimentos, la forma en que accedemos a la información, la forma en que compramos e incluso nuestros comportamientos alimentarios⁶.

No podemos olvidar, en este sentido, que las cocinas están hechas más de procedimientos que de recetas⁷ y que, de este modo, por mucho que algunos alimentos cambien, que unos desaparezcan y otros nuevos los sustituyan, muchos platos continúan elaborándose, aun variando alguno de sus ingredientes. Sin embargo, ninguna nueva incorporación será aceptada si no encuentra su utilidad dentro de los procedimientos y de las técnicas

culinarias existentes. De este modo, todos los productos utilizados han de encontrar su lugar —o su *ausencia de lugar*—, de uno u otro modo, en las cocinas locales para poder ser incluidos dentro de un *corpus* mínimamente asumido como propio y como más o menos cotidiano (y útil).

Sin embargo, y a pesar de todo lo dicho, las cocinas tradicionales y locales son más fuertes y reconocidas que nunca. El alejamiento entre consumidor y alimento que se da ante los procesos de producción de la industria alimentaria, ante la transformación externa de los alimentos, hace desconfiar de los procesos industriales y de los intermediarios que los crean, transforman, envasan, transportan... Y una de las más importantes consecuencias de ello es un intento cada vez mayor, por parte del consumidor, de recuperar el control, de volver, aun mentalmente, hacia aquellas etapas en las que dicho proceso era más o menos conocido, en que las cosas eran "puras", "naturales", "auténticas", y se hacían con tiempo... A la manera "tradicional", en definitiva⁸. Señalaba el antropólogo norteamericano Sidney Mintz¹⁰ ya a finales del siglo XX, que: "*Mucha de nuestra añoranza por lo que es puro —agua, aire, verduras, frutas— mira con nostalgia hacia un pasado cada vez más en vías de desaparición*". Un pasado que la tradición representa y en el que, más o menos cierta o artificialmente, se instala.

Si una característica podemos afirmar que la contemporaneidad aporta a nuestros modos de vida es el final de las certezas¹¹. En el campo culinario, lo tradicional nos enlaza con un pasado añorado que, de cualquier modo, pretende aportar seguridad y reducir incertidumbre en un presente menos previsible de lo que nos gustaría.

Las cocinas tradicionales-locales y la salud

Si bien, por un lado, lo tradicional puede identificarse con lo "natural" o "menos manipulado" y con ello, para algunos consumidores, asociarse con lo saludable, por otro lado tenemos que otra de las características de las cocinas tradicionales en nuestro imaginario es el hecho de que acostumbramos a observarlas con cierta precaución desde el punto de vista de la salud, ya que las vemos como *pesadas*, como excesivamente "calóricas" o "energéticas".

En un estudio en curso aún en estos momentos sobre percepciones en relación con cocina tradicional y salud en Cataluña, los resultados (si bien, al no estar terminada la investigación, deben ser tomados todavía con cautela) parecen indicar que existe una cierta correlación entre nuestra concepción de la cocina tradicional y la cocina de fiesta. En este sentido, vemos que los platos citados por los informantes como de *cocina tradicional*, son principalmente platos *de excepción*, ricos en ingredientes y con una cierta elaboración, mientras que aquellos otros más cotidianos y sencillos (como unas simples verduras hervidas, sopas ligeras o platos con legumbres...), por su asimilación con lo cotidiano o precisamente por su menor elaboración o complicación, no suelen entrar en una primera

lista relacionada con la cocina tradicional. Sin embargo, en una obra de referencia como el *Corpus del patrimonio culinario catalán* (2011)¹², la mayor parte de las más de mil doscientas recetas identificadas como *patrimoniales*, pertenecerían a esta segunda categoría.

A pesar de las precauciones que tenemos todavía con esta investigación en curso, sí es cierto que, en una sociedad de la abundancia como la actual, hemos tendido, no solo a identificar lo tradicional con lo genuino y lo auténtico, sino a enriquecerlo. Así, a un plato de lentejas tal y como podía elaborarse hace cincuenta años, le hemos ido añadiendo elementos (también, por su parte, locales y tradicionales) como embutidos o carnes que en su día eran un simple complemento o condimento, y que hoy se encuentran mucho más representados en un plato que, igualmente, pretende ser de diario.

Si bien, como decía González Turmo⁷, en nuestras cocinas tradicionales, las grasas siempre habían sido un condimento, hoy en día su presencia se ha incrementado en determinados platos, precisamente porque, por un lado, nos encontramos en una sociedad de la abundancia que ha permitido tener este tipo de productos con total disponibilidad y accesibilidad y a precios mucho más que asequibles. Pero, por otro lado, porque las carnes y sus derivados han sido históricamente y siguen siendo hoy en día, alimentos de una alta efectividad simbólica y, a pesar de su accesibilidad y asequibilidad actual, objeto de deseo por un porcentaje importante de la población, en su amplia mayoría, omnívoro.

Conclusiones

Hoy en día, no hay duda de que comer forma parte de la cultura. Y si la cultura evoluciona, nuestra alimentación y nuestras cocinas también lo hacen. Necesitamos, de todos modos, alimentar también tanto nuestras identidades, como tranquilizar nuestros ánimos y conciencias ante un cambio social acelerado e industrial que no dominamos y que nos crea inquietud. Las cocinas tradicionales cumplen con este papel. Nos enlazan, aun mentalmente, con un pasado afectivo y seguro, y nos dan la impresión de *seguir comiendo bien*.

Sin embargo, la cultura evoluciona, y nuestras cocinas, incluso las más tradicionales, evolucionan con ella. Variamos utensilios y materiales, fuentes de energía,

gustos, texturas... y cambiamos y añadimos ingredientes según adaptación y/o disponibilidad. A pesar de ello, el papel de las cocinas tradicionales en relación con quiénes somos, con nuestra cultura y con nuestro patrimonio, ha llegado para quedarse. Las valoramos hasta el punto de pensarlas principalmente como excepcionales; como elementos más allá de lo cotidiano, aunque con ello reduzcamos su espectro y su potencialidad y olvidemos su sencillez. Su papel responde, mucho más allá de nutrir el cuerpo, a alimentar nuestras identidades y a apaciguar incertidumbres sociales que, de otro modo, encontrarían difíciles caminos de canalización.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

Referencias

1. Medina FX. Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología*. 2017; 51(2): 106-13.
2. Medina FX. Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception. *Public Health Nutrition*. 2009; 12(9A): 1618-20.
3. López-García J, Mariano L, Medina FX. Usos y significados contemporáneos de la comida desde la antropología de la alimentación en América Latina y España. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*. 2016; LXXI(2): 327-70.
4. Prats L. Antropología y patrimonio. Barcelona: Ariel; 1997.
5. González-Turmo I. Cocinar era una práctica. Transformación digital y cocina. Gijón: Trea; 2019.
6. Medina FX, Pinto de Moura A, Vázquez-Medina JA, Frías J, Aguilar A. Feeding the online: perspectives on food, nutrition and the online higher education. *Int J Educ Technol High Educ*. 2019; 16(42). <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0173-y>
7. González-Turmo I. El Mediterráneo: dieta y estilos de vida. En: González Turmo I, Romero de Solís P. Antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea. Sevilla: Junta de Andalucía/Fundación Machado; 1993. 29-49.
8. Medina FX. Mediterranean Food: The Return of Tradition. *Revista de Antropología*. 1998; 76 (suppl.), 343-51.
9. Medina FX. Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr*. 2011; 14(12A): 2346-9.
10. Mintz S. Tasting food, tasting freedom. Inclusions into eating, culture and the past. Boston (Mass.): Beacon Press. 1996.
11. Bauman Z. Comunidad. En busca de seguridad en un mundo hostil. Madrid: Siglo XXI. 2003.
12. Fundació Institut Català de la Cuina. Corpus del patrimoni culinari catalán. Barcelona: La Magrana, 2011.