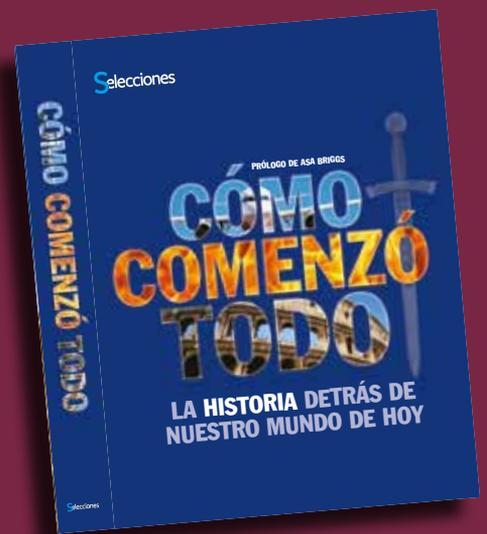




# COMER Y BEBER



## La comida: verdades y mentiras Hay historias extraordinarias sobre cómo surgieron algunos alimentos y platos particulares. Algunas son verdaderas... y otras son tonterías.

Es algo extraño, pero los mitos más perdurables respecto de la comida suelen ser los más fáciles de desmentir. Entre los más famosos, está la historia de cómo la pasta llegó a ser el plato nacional de Italia: fue llevada desde China por el explorador veneciano Marco Polo. Los chinos, en realidad, son conocidos por haber disfrutado de los fideos durante tres mil años... ¿y qué es la pasta sino los antiguos fideos chinos con otro nombre?

La historia de los fideos parece plausible porque el mundo occidental adoptó muchas ideas e innovaciones de China durante la Edad Media. Pero la historia del origen chino de la pasta es una completa fabulación. Para demostrarlo, sólo hay que señalar que la pasta existía en Italia antes de 1295, el año en que Marco Polo regresó de su viaje de veinte años de descubrimientos por el Este. Hay un documento legal que data de 1279, donde se enumeran

las posesiones de un soldado genovés llamado Ponzio Bastone. Entre ellas hay *una bariscella plena de macaronis*: “una canasta llena de macarrones”. Parece que los soldados de infantería solían incluir pasta en sus raciones.

La anécdota de Marco Polo parece una invención bastante reciente. En 1929 se publicó un artículo titulado “Una saga de Catai”, en el *Macaroni Journal*, entonces la revista comercial oficial de la Asociación Nacional de la Pasta en Estados Unidos. Allí se describe cómo un navegante italiano de la expedición de Polo desembarcó en China y encontró a una bella muchacha que estaba haciendo fideos delgados como un piolín. Él la convenció de que le dejara probar ese plato y llevar algunos fideos a su barco para mostrar a Marco Polo. El nombre de este intrépido marinero era Spaghetti.

### Mitos de creación culinaria

¿Por qué se impuso esta historia extravagante? Quizás haya sido la naturaleza autorizada de la fuente —se pensaría que la Asociación Nacional de la Pasta sabe dónde se originó su producto—, pero el atractivo de la historia radica, sobre todo, en su cualidad de cuento de hadas. El encuentro entre el humilde marinero y la hermosa muchacha está sacado directamente de Simbad; el regalo de los fideos que resultan ser tan valiosos es como la semilla de donde crecieron las habichuelas mágicas de Jack.

Hay otro tipo de mito que podría titularse “Cómo la solución rápida



**ANTIGUA COSTUMBRE** Un vitral del siglo XVII muestra un almuerzo campestre donde hay un sándwich. Se considera que el rabino Hillel el Anciano fue su inventor, ya que originó la costumbre de poner nueces, manzanas, especias y hierbas entre dos matzás en el siglo I a. C.

## ¿Por qué hay más pizzerías en Estados Unidos que en Italia?

En Italia, la pizza era la comida de los pobres. En la Nápoles del siglo XIX, no era más que un disco chato de pan con sal y aceite. Los tomates eran un lujo y el queso no apareció hasta 1889, cuando un chef napolitano creó una pizza con los colores de la bandera italiana (el rojo de los tomates, el blanco de la *mozzarella* y el verde de la albahaca), y la nombró en honor de la reina: Margherita. Éste fue el plato que los inmigrantes italianos llevaron a Estados Unidos a principios del siglo XX. La primera pizzería abrió en Nueva York, en 1905.

### Un plato reinventado

La pizza llamó la atención del público de Estados Unidos en general después de la Segunda Guerra Mundial. A fines de la década de 1940, se vio un auge de la pizza en todo el país. Los empresarios de

### UNA PORCIÓN DE CIELO

Frank Pepe Pizzeria Napoletana, en Connecticut, una de las pizzerías más antiguas de Estados Unidos, especializada en la pizza de almejas, está en la lista de las diez mejores pizzerías de Estados Unidos, según la revista *American Heritage*.

Chicago reinventaron el plato napolitano según el gusto local: le hicieron una base más gruesa y le agregaron todo tipo de ingredientes sobre el queso. La infinita capacidad de adaptación de la pizza hizo imposible que no gustara: hoy, el 93% de los estadounidenses come pizza al menos una vez al mes. Sin embargo, en Italia, esta comida sigue

siendo provinciana. A comienzos del siglo XX, antes de la ola de inmigración italiana a Estados Unidos, la pizza era casi desconocida en las ciudades del norte, como Milán o Florencia. Éste ya no es el caso, pero la pizza de Nápoles sigue siendo considerada como la verdadera pizza y es allí donde resulta más fácil encontrarla.



de un problema culinario acuciante resultó ser un gran plato”. El arquetipo en esta categoría es el sándwich, que lleva su nombre por el cuarto conde de Sandwich, quien supuestamente quería cenar sin tener que abandonar su juego de cartas. Es verdad que el sándwich lleva el nombre del conde, pero en realidad él no inventó el plato: sólo le dio un nuevo nombre a lo que antes se conocía como “pan y carne”. Y es probable que Sandwich, un esforzado primer Lord del almirantazgo y un empedernido jugador de cartas, comiera su sándwich en el escritorio de su oficina en lugar de en la mesa de juego. El detalle acerca de su amor por el juego agrega una nota picante de escándalo a la mezcla y la convierte en una mejor historia.

### La historia del chop suey

La historia del popular plato chino chop suey es otro relato de cocina improvisada y muestra cómo, una vez

que los ingredientes básicos están en su lugar, los hacedores de mitos pueden variar la receta para adaptarla a su gusto. La historia es algo así: durante la fiebre del oro en California (o la construcción del ferrocarril Grand Pacific), un cocinero cantonés fue importunado por unos mineros (o unos trabajadores borrachos del ferrocarril, o una delegación china de visita, o un pez gordo de la política local) que exigieron que se los alimentara de inmediato. Al no poder negarse, el cocinero frió todas las sobras de la cocina con unos brotes de soja y lo llamó “chop suey”, del cantonés *tsap sui*, que significa “restos” o “sobras”. Lo único verdadero de esta historia es la etimología del nombre del plato: *tsap sui* se traduce como “mezcla de sobras”. Pero no es una invención norteamericana; es china y proviene de Taishan, cerca de Cantón, el distrito en el cual muchos norteamericanos de origen chino tienen sus ancestros.

Una leyenda similar a la historia del chop suey se cuenta en Gran Bretaña sobre el pollo *tikka masala*, un plato desconocido en la India. Según parece, a última hora de la noche, un cliente de un restaurante indio –en Glasgow– quería salsa con su pollo *tikka*, que siempre se sirve seco. El chef improvisó un tipo de salsa con una lata de sopa de tomate y algunas especias, y así nació la comida favorita de Gran Bretaña.

### Un mito que satisface

Esta historia del pollo *tikka* es el mito del *chop suey* trasladado a otro país, a otra cocina y a un siglo después. No se conoce la identidad del chef indio de la historia porque, al igual que el cocinero chino que inventó el *chop suey*, no existe. El mito reelaborado sirve para llenar un hueco incomprensible en el conocimiento: los británicos comen 23 millones de porciones de pollo *tikka masala* por año, lo que hace difícil creer que nadie conozca cómo surgió el plato.



La historia arquetípica del abrumado cocinero indio ofrece una respuesta precocinada: es una historia que satisface a la gente que ama su comida.

### La historia de la medialuna

Otras fábulas persisten por las mismas razones. Bien entrada la década de 1960, la reverenciada enciclopedia culinaria *Larousse Gastronomique* establecía como hecho histórico que la medialuna databa del sitio de Budapest —entonces en manos de los turcos— de 1686. La historia dice que las fuerzas imperiales sitiadoras estaban cavando un túnel debajo de los muros de la ciudad. Los panaderos de Budapest, que trabajaban de madrugada, escucharon estas excavaciones nocturnas. Levantaron la voz de alarma y el ataque fue repelido. Como premio, se les otorgó el derecho a hacer un bollo con

la forma del emblema otomano, una luna en cuarto creciente.

Otras fuentes respetables ubican el mismo incidente en el sitio de Viena, en 1683. Ciertas versiones asignan la tarea heroica y su recompensa a una sola persona. En términos dramáticos, este argumento de un “único panadero” es más satisfactorio, porque abreva en otra leyenda arquetípica: el pequeño hombre que se convierte en héroe. El panadero vienés (o húngaro) es como el niño holandés que puso su dedo en un dique e impidió una inundación. El tema de ambas historias no es histórico, sino moral: el ingenio y la vigilancia de un individuo pueden tener beneficios de amplio alcance; una persona que hace lo correcto puede salvar a todos.

Ninguna de las historias sobre el origen de la medialuna explica su vinculación con la panadería francesa.

**BOLLO HOJALDRADO** El sitio de Viena por los turcos en 1683, pintado por el artista flamenco Frans de Geffels. Viena resistió las fuerzas otomanas durante dos meses antes de alcanzar la victoria y, según fuentes, otorgó a los panaderos heroicos el derecho a hacer bollos con la forma de la luna creciente en la bandera otomana.

Por cierto, si la historia de Viena fuera verdad, todos habríamos conocido a la medialuna no por su nombre francés *croissant*, sino por la voz alemana *halbmond*. Y si Budapest fuera su lugar de nacimiento, entonces habría quedado algún vínculo con Hungría. La verdad es que no hay mención de la medialuna en ningún diccionario antes de 1853. La primera receta que se parece al bollo hojaldrado que conocemos hoy fue publicada en 1905 en París: un dato que no resulta de todo sorprendente.

# Extraña bebida

Ni el té ni el café pueden cultivarse en climas fríos. Entonces, ¿cómo y cuándo tomar té y café se convirtió en una parte tan importante de la vida cotidiana de Europa?

El té y el café llegaron a Europa de manera simultánea a mediados del siglo XVII; ambas bebidas se vieron favorecidas por una racha temprana de globalización en el comercio mundial.

El café tuvo una ligera ventaja con respecto al té. Se bebía mucho en el mundo árabe durante la Edad Media, pero atrajo la atención de los europeos bastante después, en 1573. Ese año, un filósofo llamado Leonhard Rauwolf señaló respecto de Aleppo, en el Imperio otomano: “Este licor es muy común entre ellos, por lo que hay muchos que lo venden”. Agregó que se bebía socialmente “pero poco por vez”.

La primera remesa de café que llegó a Europa fue traída desde Turquía hasta Marsella hacia 1642. Era vendido por agentes comerciales del Imperio otomano, que tenían un monopolio de la línea de abastecimiento. Hacia 1654, abrió en Oxford una cafetería llamada *The Angel*, muy popular entre los estudiantes que querían permanecer despiertos durante la noche. La locura por el café llegó a Londres en la década de 1660, donde se publicitaba como una bebida para “evitar la modorra y ponerse en forma para los negocios”.

El chocolate se había hecho conocido para los conquistadores españoles, como Hernán Cortés, después de su invasión a América Central, y llegó a Europa en 1544. Los granos se comercializaron unos cuarenta años más tarde, y España controló el cultivo y la producción durante casi una centuria. En el siglo XVII, la exportación de cacao comenzó a expandirse por Europa. Los granos se tostaban, se machacaban con azúcar y especias para formar pequeños bollos, y se batían en agua para hacer una bebida espumosa y vigorizante. De la Francia de la década de 1640 pasó a Inglaterra, que adoptó la bebida, y en 1657 abrió

en Londres la primera chocolatería, dirigida por un francés. Pero el valor del chocolate como golosina triunfó; en el siglo XIX, el chocolate para comer era más popular que la bebida.

## La taza de té mundial

En sus orígenes, el té se consideró un tónico medicinal. El cronista inglés Samuel Pepys lo probó en 1660: “Hice traer una taza de té, una bebida china que nunca antes había probado”. Era muy costoso, aunque más accesible en Inglaterra que en otros países europeos, porque la empresa londinense East India Company dominaba el comercio del té en el siglo XVIII. El precio cayó al aumentar el volumen de tráfico: Inglaterra importó 100.000 libras en 1700; hacia 1801 las importaciones habían alcanzado los 24 millones de libras. Los ingleses lo hicieron suyo al agregarle leche y azúcar, y al juntar dos

de los bienes más lucrativos del Imperio, el té del Este y el azúcar del Oeste, en una bebida dulce y revitalizante.

Así, el comercio mundial llevó a Europa el té y el café, pero el colonialismo fijó el hábito. Los británicos quebraron el monopolio chino sobre el té, plantándolo en sus territorios coloniales: la India y Ceilán. Del mismo modo, los empresarios portugueses y holandeses introdujeron los granos de café en Brasil y Java. El té y el café se convirtieron en los cultivos más lucrativos de las potencias europeas y en la bebida diurna indispensable de los europeos.

**TÉ PARA TRES** Una familia tomando té en 1727. El té, una bebida de lujo, era preparado por la señora de la casa y se servía en tazones de porcelana importados de China.



## La reina de la cocina

¿Por qué se considera a Francia el hogar de la cocina fina y por qué el francés es la lengua de la alta cocina en todo el mundo?

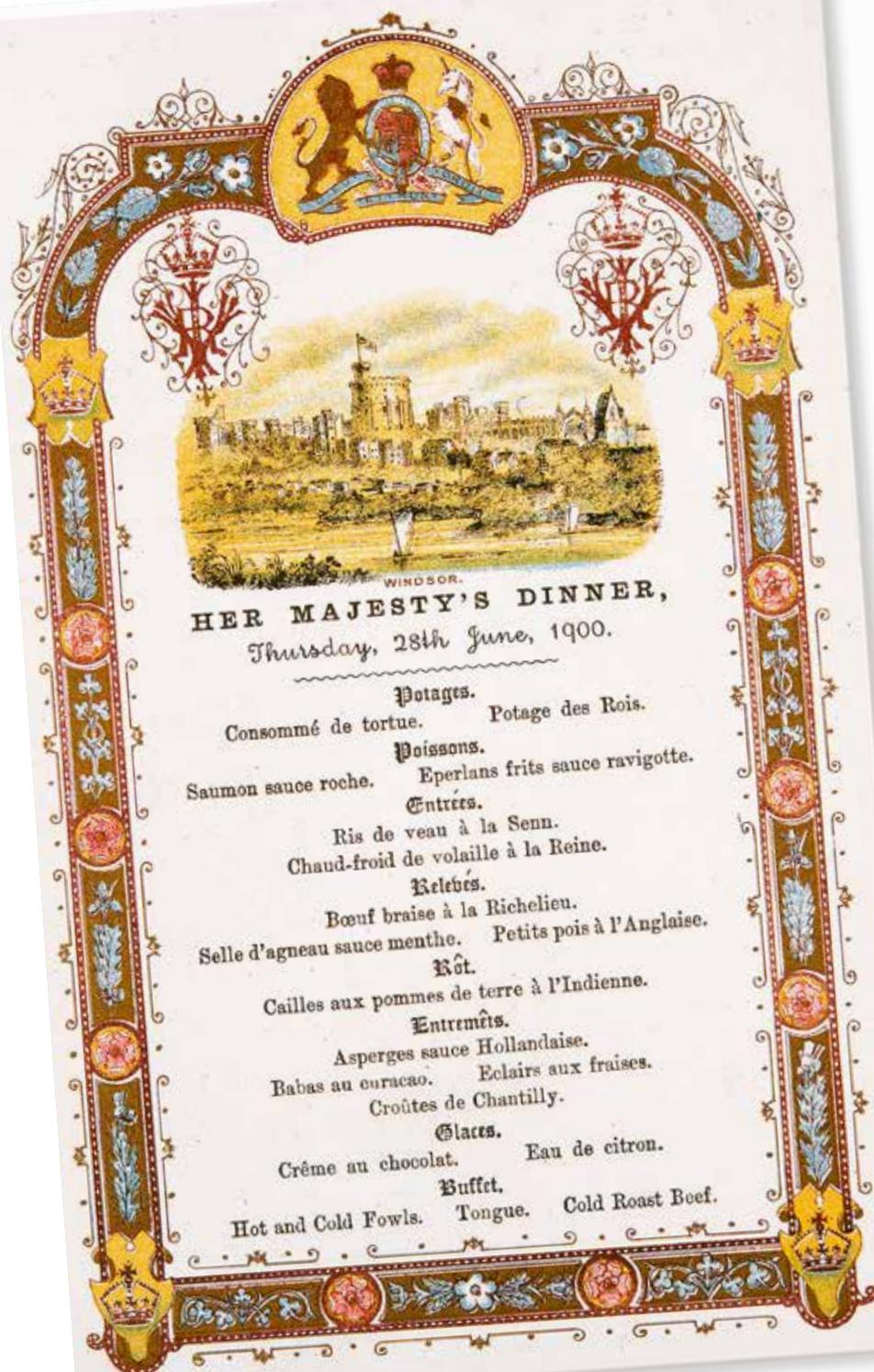
Muchos pueblos del mundo tienen grandes tradiciones culinarias y es imposible decir qué país tiene la mejor cocina nacional; eso sería una cuestión de opinión. Pero Francia parece dominar la cultura culinaria. En el lenguaje de este ámbito, las ideas y los términos franceses invaden el terreno profesional: *à la carte*, *chef*, *sauté* y *cuisine*. La terminología francesa es parte de la experiencia de comer afuera. No se puede entender el menú de un restaurante sofisticado sin conocer desde un *coulis* hasta un *velouté*.

El interés francés por lo culinario tiene una larga historia. Uno de los libros de cocina más antiguos fue escrito por un chef francés, Guillaume Tirel, conocido como Taillevent. Nació alrededor de 1312, comenzó su carrera como mozo de cocina y desde los 20 años trabajó como cocinero principal en varias casas reales; entre ellas, la de Felipe IV, el Delfín, el Duque de Normandía y Carlos VI. Su libro, *Le Viandier*, escrito en la década de 1370, se basa —como era común en ese tiempo— en una obra anterior de autor anónimo. Entre las recetas, Taillevent describe platos con carne muy condimentados —como currys—, saborizados con vino. El libro se imprimió por doscientos años, hasta que una revolución culinaria en París cambió las necesidades de la población.

### Una revolución en la comida

Se dice que las nuevas ideas llegaron con Catalina de Médicis, esposa de Enrique II de Francia. Catalina era de Florencia, asiento de un renacimiento cultural más amplio. Le gustaban las máscaras y los entretenimientos de la corte, y su presencia pudo estimular

**FRANCÉS DE MODA** Un menú del Castillo de Windsor para la reina Victoria, en 1900, escrito en francés. La palabra “menú” se registró en 1830. Del antiguo francés *menu* (“menudo”), se usó como “detalle”, o “lista detallada”, pues expone los ítems de la comida.



el apetito de la aristocracia francesa por una cocina más espectacular. Pero los cocineros franceses estaban investigando las obras de autores griegos y romanos en busca de ideas mucho antes de que Catalina llegara de Florencia en 1533.

Al mismo tiempo, los mercados atrajeron a comerciantes de todo el país: había una mayor gama de ingredientes en las calles de París que en cualquier otra ciudad europea. Con el tiempo, las cocinas de las casas nobles francesas se convirtieron en laboratorios culinarios, y para mediados del siglo XVII, había surgido un nuevo estilo de cocina. Era la *haute cuisine* –alta cocina–, ya que se desarrolló para el placer de quienes estaban en la cima de la escala social y era practicada sólo por profesionales.

### Codificación de la nueva cocina

Los cocineros franceses en las casas nobles tendían a guardar sus secretos; así, cuando los visitantes extranjeros señalaban la excelencia de la cocina francesa, las nuevas técnicas y el conocimiento no se divulgaban de inmediato. Eso cambió en 1651, cuando un chef llamado La Varenne publicó un libro titulado *Le cuisinier français* (El cocinero francés). El libro contenía recetas que reflejaban la nueva cocina francesa, y reglas para la buena cocina. La Varenne rechazaba la mayoría de las antiguas especias extranjeras en favor de hierbas nativas, como el perejil, el tomillo, la salvia y el estragón. Introdujo el término *bouquet garni* para denominar a un atado de estas hierbas. Insistió en que los sabores

de la carne y las verduras no debían enmascararse, y recomendaba usar harina y mantequilla –*roux*– para espesar las salsas, y clara de huevo para clarificarlas. Fue el primero en poner por escrito términos culinarios como *à la mode*, *au naturel* y *au bleu*. El libro de La Varenne tuvo un enorme éxito y pronto se tradujo a otras lenguas. El prefacio de la edición inglesa, publicada en 1653, afirma que “de todos los cocineros del mundo, los franceses son los más valorados”. También da un glosario de palabras francesas intraducibles, elevándolas, de hecho, a la categoría de jerga para los cocineros de habla inglesa: *fricassée*, *lardon*, *hashis*, *cornet*, *ramequin*, *bisque*. El talento de La Varenne fue tratar a la cocina como un arte y como una

### Rey en la cocina

La mayoría de los restaurantes modernos operan con el “sistema de brigada”, por el cual los trabajos del personal de cocina se asignan de acuerdo con una jerarquía al estilo militar. El *chef de cuisine* es el general, y cada puesto de la cocina –carne, pescado o postres– está dirigido por *chefs de partie*, que serían como los oficiales superiores. *Commis chefs* y *cuisiniers* son los oficiales inferiores, responsables de la elaboración de platos específicos y del mantenimiento

del equipo de cocina. Debajo de ellos está la infantería de cocina: el *apprenti*, el *plongeur* (el que lava los platos) y el *marmiton* (el que lava las ollas).

El tinte militar no es una coincidencia. El sistema de brigada fue diseñado por el gran chef francés Georges Auguste Escoffier, que había servido en la guerra Franco-Prusiana de 1870 y se había dado cuenta de que el caos y el desorden de la cocina no estaban muy lejos de la confusión del campo de batalla. La mejor manera de poner orden en ambos era a través de una estricta asignación de roles y una clara

cadena de mando. En la enorme cocina de Escoffier, en el Hotel Ritz de Londres –donde el disciplinado sistema se implementó por primera vez–, había muchos cocineros especializados, incluidos *frituriers* (freidores), *potagers* (cocineros de sopas) y *confiseurs* (cocineros de postres). Pero muchos chefs de hoy se manejan con un solo asistente llamado *sous-chef*. En el esquema de Escoffier, el *sous-chef* era el poderoso delegado del *chef de cuisine*, pero hoy es un burro de carga capacitado, aunque sufrido, sobre el horno caliente.



## ¿Por qué los *arbroaths* ahumados sólo vienen de Arbroath, pero el queso cheddar puede venir de cualquier parte?

Muchas comidas tienen un nombre que las vincula a su lugar de origen. El jamón de Parma, de la ciudad italiana de ese nombre, es una de ellas.

Alimentos famosos en todo el mundo, como el champán y el *camembert*, proclaman de dónde vienen, al igual que orgullosos productos locales, como los *arbroaths* ahumados (abajo), una forma escocesa de abadejo ahumado.

### Protegidos por ley

Las leyes de la Unión Europea consagran todos estos alimentos: tienen Identificación Geográfica Protegida (IGP), lo que significa que, por ejemplo, el delicioso jamón Selva Negra alemán debe venir de la Selva Negra.

La Unión Europea garantiza el estatus de IGP caso por caso y trata de proteger legalmente las IGP en todo el mundo. Pero, a veces, el uso extendido y las diferencias de interpretación lingüística hacen que esto sea imposible. El término "queso *cheddar*" se entiende en Estados Unidos como

una descripción genérica de un tipo de queso, no como una indicación de su lugar de origen. Y Estados Unidos (junto con muchos países fuera de la UE) no reconoce la mayoría de las IGP. En Nueva York, se puede comprar un queso llamado parmesano, que es una pálida imitación del artículo genuino. Pero aunque fuera delicioso, igual sería ilegal venderlo en Gran Bretaña o Polonia con ese nombre, porque "parmesano" significa "de Parma" y tiene el mismo estatus de IGP que el jamón que se hace allí.

El estatus IGP puede crear situaciones absurdas. El nombre "cerveza negra de Newcastle" está protegido, pero en 2005, el fabricante de la cerveza mudó la fábrica a una nueva ubicación en la ribera opuesta del río Tyne. La cervecería ya no está en Newcastle, sino en la municipalidad vecina de Gateshead. La empresa se vio frente a la opción de mudarse de nuevo del otro lado del río o renunciar a su estatus IGP: decidió esto último.



ciencia a la vez. En el mismo momento histórico en que la Academia Francesa establecía la gramática de la lengua y el erudito Descartes fijaba los parámetros de la investigación filosófica, La Varenne comenzó el proceso de codificar la cocina francesa.

### Cómo definir la comida moderna

Además de las nuevas formas de preparar los alimentos, Francia introdujo nuevos modos de comer. Tradicionalmente, el *service à la française* presentaba un gran número de variedades de cuatro platos distintos en una gran mesa: los comensales podían servirse solos, pasar las fuentes a sus vecinos y pedir que les pasaran otras. Comer nunca era algo tranquilo; en su peor expresión, era una pelea, donde el tímido comía lo que estaba más cerca o se quedaba con hambre. En el siglo XIX, cuando las invitaciones a comer por parte de la clase media se convirtieron en un deporte de competición, las casas cambiaron al *service à la russe*. Se exhibían los platos en una mesa adicional y los comensales eran servidos por el personal de la casa, o por un camarero en las funciones públicas. El sistema no careció de críticos, pues a veces había que esperar mucho entre platos, y disminuían las opciones disponibles de cada plato. Ser servido, sin embargo, hizo que en general la experiencia fuera más placentera: por empezar, la comida solía servirse caliente. El sistema resultó útil para los nuevos restaurantes que surgían en toda la capital.

La cocina francesa nunca fue superada, porque los chefs franceses siempre buscaron escribir nuevas reglas. Entre ellos estaban Escoffier, que estableció las reglas de la cocina profesional de los restaurantes; Marie-Antoine Carême, que definió la alta cocina francesa para el siglo XX, y Paul Bocuse, responsable de popularizar la *nouvelle cuisine*: una forma más simple y más natural de comer, que influyó en la cocina de todo el mundo.

## ¡Picante! Los pimientos con los que se hace la pprika vienen de América... Entonces, cmo se convirtió este condimento en el ingrediente que define la cocina húngara?



La pprika est hecha con *Capsicum annuum*, el pimiento dulce oriundo del Caribe y de América Central. Cristóbal Colón lo encontró en la isla que llamó Hispaniola (hoy Haití y República Dominicana) en 1493. Hall además *Capsicum frutescens*, el arbusto ardiente conocido como “chile”. Una de las metas del viaje de Coln era encontrar una ruta comercial alternativa para importar pimienta negra. Los *Capsicum* parecían el mejor sustituto: nuevas variedades de plantas de pimienta.

### Tres tipos de pimientos

Así, al agrupar las dos variedades de *Capsicum*, Coln les dio como nombre la versión masculina de la voz original espanola: “pimienta” se convirtió en “pimiento”. Éste es el motivo por el que tres alimentos diferentes –las pequeñas bayas que se secan para hacer la pimienta negra, los pimientos y los pequeños sombreros de bruja del arbusto de chile– se llaman *pepper* en inglés. Los pimientos del Nuevo Mundo de Colón no atrajeron de inmediato los paladares europeos, pero se siguieron

**PPRIKA PREPARADA** en la góndola de un mercado húngaro. El polvo y la pasta pueden variar su intensidad de picante a dulce.

exportando a Europa, ya que había mercado para ellos más al Este, en Arabia, Asia y Turquía.

### La influencia turca

A mediados del siglo XVI, los turcos otomanos conquistaron Hungría y tomaron posesión de Budapest. Fue durante su ocupación que se introdujo la pprika. La primera mención de la pprika en una fuente húngara es en un diccionario publicado en 1604, donde se la describía como *trk bors*, o “pimiento turco”. Los húngaros, cuyos ancestros fueron inmigrantes de Asia Central, desarrollaron pronto una afinidad con esta nueva especia. Hacia el siglo XIX, se había convertido en un ingrediente clave de muchos platos nacionales. A los húngaros les gustaba el sabor y el color que la pprika daba a sus suculentas comidas, como el *gulys* (una sopa de carne), el *halszl*

(sopa de pescado) y el *prklt* (un rag de carne que es lo más parecido a la idea que los extranjeros tienen del *goulash*). Los pimientos de los cuales se deriva la pprika se cultivan ahora en dos regiones al sur de Hungría: una cercana a la ciudad de Szeged y la otra próxima a Kalocsa, en el Danubio. Esta planta subtropical está ahora tan firmemente arraigada en el suelo húngaro como una rapsodia de Liszt.

### Comida de lejos

Otro alimento que arraigó muy lejos de su hogar y se convirtió en un cultivo básico es el tomate. Los espanoles lo hallaron por primera vez en México: la palabra *tomatl* significaba “fruta madura” en azteca. Los tomates fueron llevados a Sevilla en el siglo XVI, desde donde se exportaron a Italia. En sus orígenes, se consideró una fruta ornamental, pero los italianos tuvieron la idea de que estas nuevas frutas eran afrodisíacas y comenzaron a cocinar con ellas. Sin embargo, el término italiano *pomodoro* no significa, como suele decirse, “manzana de amor”, sino “manzana de oro”, ya que las primeras variedades en llegar del Oeste eran amarillas en lugar de rojas.



**FRUTA PROHIBIDA** Los tomates, como este ejmpecimen dibujado en 1613, eran considerados venenosos por la mayor parte de Europa y América hasta el siglo XIX.

## La tierra y el vino

Los vinos franceses se definen por su región –burdeos, champaña y borgoña–, pero en el resto del mundo, por su uva: syrah, chardonnay y cabernet sauvignon. ¿Por qué?

El vino, el jugo fermentado de la uva, se ha bebido a lo largo de la historia y producido a partir de uvas de todo tipo. Algunos vinos son conocidos por su lugar de origen; otros por la uva o las uvas con que se elaboran.

En el Imperio romano, Italia, siguiendo los pasos de Grecia, fue la principal región productora de vino. Cuando cayó Roma, Francia se convirtió poco a poco en una región destacada tanto en vitivinicultura –el cultivo de vides– como en el manejo del comercio cada vez más importante del vino. Burdeos, una ciudad en manos de los ingleses durante gran parte de la Edad Media, estaba en el centro del

negocio, y exportaba vinos por mar a Inglaterra, a los Países Bajos y al norte de Francia. El precio de los vinos gascones, como se conocían, fluctuaba drásticamente –en parte por la calidad de la cosecha; en parte por el impacto de la guerra–, pero los precios siempre eran más altos para el vino nuevo, *le vin de l'année*, que para el vino viejo.

Fueron los clérigos, que bebían el vino sacramental de los cálices en misa, los primeros que trazaron distinciones entre tipos de vinos, según el color. El clero francés lideró el camino. El *vinum clavum* en latín, o *vin clair* en francés, un vino que hoy se llamaría “rosado”, se distinguió del vino tinto, *vinum*

*rubrum* o *vin rouge*, más espeso y con más tanino, y más tarde, del vino blanco. Bertrand de Goth, un arzobispo gascón de Burdeos que, en 1305, se convirtió en el papa Clemente V, dio su nombre a un vino tardío de uvas de un área cercana a Burdeos: Château Pape-Clément. Inglaterra, la principal consumidora de los vinos de Burdeos, se benefició con los ingresos de los impuestos a la importación de vinos. Los métodos gascones se favorecían especialmente, y la escala de su comercio era impresionante, incluso



según los estándares del siglo XX. Entre 1308 y 1309, se exportó la enorme cifra de 850.000 hectolitros (104.895 toneles) de vinos gascones a Inglaterra, lo que constituía un tercio de las importaciones inglesas. Muchos de los vinos venían del *haut-pays*, la región alta dentro de los límites de Burdeos. Burdeos regulaba su comercio, al

establecer que los vinos del *haut-pays* no podían ser exportados antes del día de San Martín, el 11 de noviembre.

San Martín, el obispo de Tours en el siglo VI y el fundador del monacato en Francia, era el santo patrono del comercio de vino. La Vintners' Company en Londres, una empresa comercial que regulaba la parte inglesa

**EXCLUSIVAMENTE FRANCÉS**  
Château de Monbazillac, Dordoña, con viñedos que se extienden sobre más de 3600 hectáreas. Los franceses creen que el vino es producto de su ambiente: la uva, el suelo, la lluvia, el sol y la temperatura se combinan para dar a cada cosecha un sabor único.

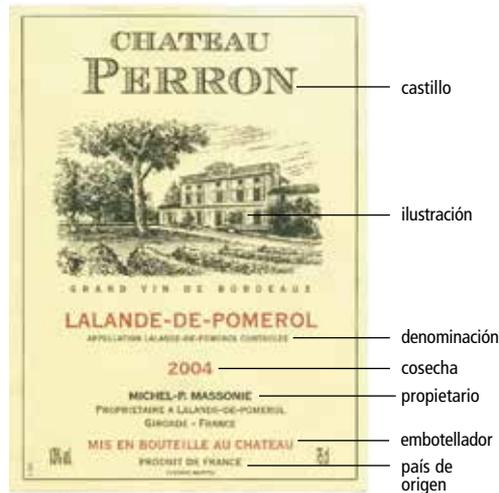


del comercio, estaba ubicada en la parroquia conocida como St. Martin in the Vintry. Se bebían vinos gascones y “del Rin”, algunos de Borgoña. En 1342, se estableció que en Londres los posaderos no podían tener vinos del Rin en las bodegas de los gascones.

### La importancia del lugar

Establecer el lugar de origen de los vinos, cuanto más específico mejor, fue una novedosa característica en los siglos XVII y XVIII. En ese momento, hubo una revolución en la elaboración francesa de vino, una *revolution viticole* que formó parte de una revolución mayor en el campo de todas las bebidas, incluidos el té, el café y el chocolate (pág. 57). Este hecho precedió a la revolución política y social de 1789. Se volvió impracticable “añejar” vinos y madurarlos en barriles y en botellas. Los grandes vinos podían identificarse por el nombre y por el año; el dato sobresaliente era el añejamiento. Estos vinos tenían un linaje noble que daba importancia al “terruño”, un término misterioso que implicaba mucho más que el suelo. La topografía –que afectaba el drenaje del suelo en una ladera determinada o la cantidad de sol a la que las vides estaban expuestas– era tan relevante para su definición como la geología. El sabor de la tierra determinaba el efecto que una mezcla de uvas producía en el paladar del bebedor: los conocedores sostenían que era imposible replicar el sabor de la tierra en una región diferente o, incluso, en el valle vecino. El autor Maurice Constantin-Weyer, escribió: “Las influencias que dominan al vino son tan sutiles que las laderas de Vosne-Romanée, Chambolle-Musigny y Clos Vougeot, plantadas con la misma uva pinot, producen vinos de personalidad tan distinta que ningún *gourmet* podría confundirlos”.

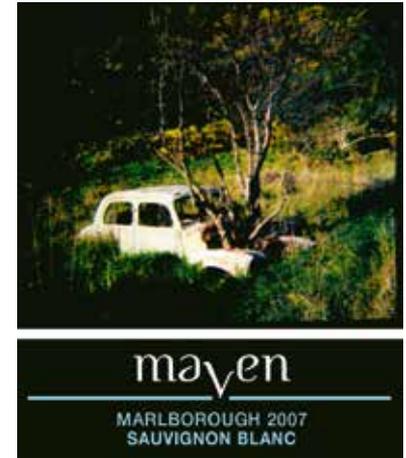
### Las denominaciones se otorgaban después de una investigación en los puntos de origen



#### LA MARCA DE LA TRADICIÓN...

Las etiquetas francesas parten del concepto de *terruño*, nombrando e ilustrando el castillo, el origen geográfico y otros datos. Las primeras etiquetas se hacían a mano, pero la llegada de la litografía en 1798 permitió que se agregaran información, galardones y decoraciones individuales.

La cata de vinos se convirtió en un arte, y varias fechas marcan la historia de los vinos franceses. En 1865, el año de la gran exhibición en París, la Cámara de Comercio de Burdeos produjo la primera lista cuasi oficial de *crus classés* (o “cosechas catalogadas”, vinos calificados como de excepcional calidad). Los mejores vinos para añejar, los *grand crus*, eran Lafite, Latour, Margaux y Haut Brion, a los que se agregó el Mouton-Rothschild, con cierta controversia, en el siglo XX. En 1935, se estableció el Institut National des Appellations d’Origine des Vins et Eaux-de-Vies (Instituto Nacional de Denominaciones de Origen de Vinos y Aguardientes), que documentaba las prácticas de producción y comercialización de vino en Burdeos. Su sello de aprobación –o denominación– se otorgaba después de una investigación metódica en los puntos de origen. Había también cata



#### ... UN VALIENTE NUEVO MUNDO

Los vinos del Nuevo Mundo, nombrados no según la región de producción, como en Europa, sino según la variedad de uva, se consideran novedades originales y elaboradas científicamente. Las etiquetas reflejan su estilo moderno y vivaz, con un fuerte diseño gráfico o idiosincrásico.

de vino a ciegas para comprobar su calidad. Ningún otro país desarrolló un sistema tan cuidadoso y preciso.

En 1878, el caricaturista francés conocido como Bertall realizó *La Vigne: Voyage autour des Vins de France*, un entretenido atlas del vino que llegó a un gran público. Para ese entonces, la región de Burdeos era conocida por sus productos, sobre todo por sus vinos blancos y tintos. Pero también era famosa por sus vinos más baratos y sus exquisitos *sauternes*, hechos de uvas demasiado maduras o podridas en el momento de la vendimia. Uno de estos, el Château d’Yquem, se convirtió en un símbolo internacional de lujo.

Otra famosa marca de lujo es Champagne, el más famoso de los vinos con burbujas. Todos los champanes, que toman su nombre de una provincia francesa del Antiguo Régimen antes de la Revolución, eran y son elaborados con tres variedades de uvas: pinot, meunier y chardonnay. La tierra en las áreas que producen champán, siempre según el mismo *méthode champenoise*, estaba cuidadosamente delimitada. Esta

área apenas ha aumentado –y sólo tras largas discusiones– en 2008, después que el consumo mundial en Japón, Australia y la India creciera durante las últimas décadas del siglo XX.

### Vinos alrededor del mundo

Los países no europeos son ahora productores y, a la vez, consumidores de vinos y bebidas alcohólicas. Australia, Nueva Zelanda, Argentina, Chile y Estados Unidos tienen extensas áreas de viñedos y producen muchos vinos finos. Bombay produce y comercializa su propio vino espumante. Tal vez el vino más famoso elaborado fuera de Europa es el del valle de Napa, en California. Y algunas de las *wineries* –nombre que se da a los viñedos en Estados Unidos– tienen ahora dueños franceses, del mismo modo que los estadounidenses poseen algunos de los viñedos más antiguos de Francia.

En el siglo XIX, hubo un preludio a la globalización del siglo XX en el comercio tradicional de vinos. Durante las décadas de 1860 y 1870, grandes áreas de Francia fueron devastadas por la filoxera, enfermedad producida por áfidos que se alimentan de las raíces de las vides. Esta peste comenzó en el valle del Ródano, en 1863, y fue controlada sólo después que se importaron vides de California, resistentes a la filoxera, y se injertaron en las plantas locales.

Al igual que en Francia, muchos vinos europeos son conocidos por la región donde se producen, cada uno con su propia historia, como el rioja en España, el mosel en Alemania y el barolo en Italia. Pero otros se conocen por el nombre de las uvas con las que fueron elaborados, como la mayoría de los vinos fuera de Europa. Los vinos jóvenes son ahora los favoritos, porque los compradores ya no tienen bodegas donde almacenar vinos añejos. Aunque hay conocedores que compran vinos y los tienen en depósitos, un creciente número de compradores adquiere sus vinos no de comerciantes especializados, sino en los supermercados (pág. 72). La mayoría de las tiendas más importantes

cuentan con compradores expertos que adquieren vinos de diferentes hemisferios para brindar a sus clientes una variada selección y una amplia gama de precios.

En los últimos años, para diferenciar sus productos de otros vinos del Nuevo Mundo, muchos productores han trabajado duro para dotar a los

productos de su país de un sentido de pertenencia y de marca geográfica. Algunos lugares en el mapa mundial de vinos son Jacob's Creek, en Australia, y Cloudy Bay, en Nueva Zelanda, donde el nombre del lugar, no la uva, es la marca de calidad. El salto de allí a una versión de terruño en el mundo no es muy grande.

## ¿Cuál es el significado de las diferentes formas de botellas de vino?

Hay dos formas predominantes de botellas de vino, ambas francesas. Las botellas de burdeos tienen los hombros redondeados y un cuello largo y recto; las botellas de borgoña tienen los hombros más en pendiente y el cuello más corto. Las botellas cilíndricas, cerradas con corcho, aparecieron en el siglo XVIII para los vinos que serían añejados. Las botellas cuadradas habrían sido más económicas, pero sólo fueron populares en Holanda para la ginebra. Los hombros de la botella de burdeos son buenos para atrapar el sedimento en el fondo de una botella añejada, pero es un beneficio adicional de su diseño, no su principal función.

En el caso de vinos de otros países, la botella puede indicar que el vino es similar en estilo al burdeos o al borgoña franceses. Los californianos, australianos y sudamericanos suelen seguir las formas de las botellas francesas. Los

cabernet californianos se venden en botellas de burdeos porque la uva cabernet sauvignon es la más común de Burdeos. Pero en algunos países, la forma de la botella puede ser sólo un antojo del viñatero.

Hay otras botellas tradicionales. Los productores alemanes suelen usar las botellas de mosel altas, alargadas, y algunos vinos españoles y portugueses que se toman "jóvenes" usan las "botellas en forma de bulbo", parecidas a las del siglo XVIII, cuando el vino se tomaba joven sin almacenar. De éstas derivaron las que tienen forma de mazo, con cuerpo más cuadrado.

El champán se transportaba en gruesas botellas diseñadas para resistir la presión de las burbujas. La hendidura en el fondo agrega resistencia a la tensión, lo que permite que las botellas puedan guardarse hacia abajo durante el proceso de fermentación.



## Tras el queso, beso

El queso es uno de los alimentos más diversos del mundo: cada cultura que cría animales consume algún tipo de queso. Pero ¿por qué no beber sólo la leche?

La historia bíblica de David y Goliat comienza cuando se le dice al pastor que lleve queso al ejército israelita, donde sus hermanos luchan contra los filisteos: “Y dijo Jesé a David su hijo: ‘Toma ahora para tus hermanos (...) estos diez panes, y corre al campamento (...) Y lleva estos diez quesos al capitán de sus miles (...)’”. David vivió hace unos tres mil años,

**UN CUENCO DE AYRAG** La leche de yegua fermentada es una bebida festiva para este luchador mongol luego de una victoria. Es ácida, burbujeante y algo alcohólica.

pero hay pruebas de que la elaboración del queso ya existía varios milenios antes.

### Un arte antiguo

El Vorderasiatisches Museum, en Berlín, exhibe las cuentas fiscales de un criador de ganado sumerio, escritas en tabletas de arcilla, en el siglo XXI a. C. En ellas se registra que su producción de queso tuvo un aumento anual de 8 a 63 litros en el curso de cinco años. La evidencia de la producción de queso se remonta más atrás. En Europa y en Oriente Medio, se han encontrado fragmentos de vasijas perforadas con agujeros de



**EL QUESO DE HOMERO** Modelo de terracota pintada de la Edad de Bronce, originario de Ritsona, Grecia, que muestra una figura que usa una cuña para rallar un trozo de queso en un cuenco.

drenaje: es probable que se hayan usado hace 8.000 años para separar la cuajada del suero, el primer paso en el proceso de elaboración de queso.

Pero ¿por qué los individuos prehistóricos se molestaban en hacer queso si la leche cruda de cabra o de vaca es igualmente nutritiva?



La principal razón es la incapacidad de los seres humanos de digerir la leche. En su forma cruda, la leche contiene un azúcar llamado “lactosa”. Los integrantes de sociedades sin tradición lechera (como las de Asia) todavía carecen de la enzima que permite que sus organismos digieran la leche. El proceso de hervido, fermentación y elaboración de queso destruye la lactosa y permite que el producto sea fácil de digerir: los criadores prehistóricos comían estos productos procesados. Con el tiempo, la dieta de estas sociedades les permitió crear una tolerancia al producto crudo, que existe en las sociedades lecheras de hoy.

### Práctico y transportable

El queso es leche de la cual se ha eliminado toda el agua pesada y sin valor nutritivo. Aunque contiene las grasas útiles y proteínas de la leche, es más denso y transportable; podría considerarse la primera comida deshidratada. Pero el queso posee otra propiedad esencial que lo hace mejor que la leche cruda. Una vez que ha sido elaborado, suele ser comestible durante mucho tiempo. En la época bíblica y también antes, animales como cabras y uros (antecesores de la vaca doméstica) concebían sus crías en la etapa de celo. La leche que nutría a la cría estaba disponible para los primeros criadores sólo por un corto período de tiempo, desde el nacimiento hasta el destete. Al ordeñar la leche y convertirla en queso, los primeros pastores se proveían de un recurso renovable de proteína que podían consumir durante varios meses. El queso era, con respecto a la leche, lo mismo que las mermeladas para la fruta, los encurtidos para las verduras, y el salado para la carne y el pescado.

### Multiplicidad de sabores

Siempre ha habido muchas formas de hacer queso y hay innumerables variables involucradas en el proceso. Entre ellas, la especie del animal que brinda la leche: vaca, oveja, cabra, yak, caballo o inclusive reno; el

método por el cual la leche se coagula y se extrae el agua; el uso de sal como conservante y de bacterias para descomponer las proteínas en la maduración del queso; la forma en que se guarda, y el uso de hierbas u otros alimentos para darle sabor.

El resultado de esta multiplicidad de posibilidades es un alimento más diverso que cualquier otro en el planeta. El presidente francés Charles de Gaulle señaló una vez lo siguiente: “¿Cómo se gobierna a un país con 246 tipos diferentes de queso?”.

Estaba subestimando el caso: hay más de 400 quesos conocidos en Francia, y la cantidad de quesos en todo el mundo es demasiado grande para ser contada. Los quesos blandos, redondos y fundidos del norte de Francia; los secos de cuajada de camello en Mongolia, llamados zookhii; el venerable stilton, cubierto de moho; cada uno representa una adaptación de un principio universal a las circunstancias locales. Todo queso, al igual que la vida, es una variación del mismo tema.

## ¿Cómo surgió la idea de que el queso mohoso era un manjar?

Los manjares no son sólo alimentos que tienen un sabor exquisito: muchos platos baratos y comunes son deliciosos. Un manjar es un alimento que requiere una gran inversión de esfuerzo o dinero para ponerlo en la mesa: las trufas, por ejemplo, son muy difíciles de encontrar y, por lo tanto, tienen el valor de la rareza para el *gourmet*.

Lo mismo se aplica al roquefort, el más famoso de los quesos “mohosos” y llamado *roi des fromages* (“rey de los quesos”). Su atractivo radica en su naturaleza única. Está hecho de leche de oveja, cuya cuajada se coloca en capas intercaladas con migas de pan mohosas para introducir las vetas

azules. Después de salarlo y prensarlo, se madura con suma lentitud en las cuevas naturales de Roquefort, donde la temperatura es constante y la humedad es alta debido a un lago subterráneo. Sólo los quesos que surgen de estas cuevas pueden ser llamados roquefort.

Un aire similar de exclusividad tiene el stilton, el queso mohoso más conocido de Inglaterra. Puede hacerse sólo en uno de los condados de Derbyshire, Nottinghamshire y Leicestershire. Extrañamente, esto excluye a la ciudad de Stilton, que está en Cambridgeshire. El queso que lleva el nombre de la ciudad nunca fue elaborado allí.



QUESO ROQUEFORT



## Comer afuera Durante siglos la mayoría de la gente comió en su casa. Ahora las ciudades están llenas de cafés, restaurantes y bares. ¿Cuándo comer afuera se convirtió en el evento social que es hoy?

Desde que la gente necesitó pasar tiempo lejos de su casa, hubo establecimientos que ofrecían comida a cambio de dinero. Las tabernas al lado del camino han sido una constante en todas las civilizaciones, desde los romanos hasta los victorianos. En todas las épocas y en todos los países, estas posadas hacían poco más que satisfacer el hambre. Durante cientos de años, comer en público no fue placentero, sino una mera cuestión de alimentación.

Las casas de café que surgieron en Europa a mediados del siglo XVII eran, sobre todo, casas de reunión: foros para los intelectuales. En Inglaterra tenían el sobrenombre de “universidades del penique” por la conversación estimulante y el café, que costaba un penique la taza. Estos establecimientos no ofrecían más que colaciones ligeras. Los clientes hambrientos tenían que volver a su casa, o encontrar una

taberna que tuviera el buen criterio de emplear a un cocinero. Las casas de café siguieron siendo populares y se transformaron en los cafés de toda Europa, mientras que en Inglaterra se convirtieron en clubes para caballeros.

### La revolución del restaurante

La idea de que cocinar es un arte y disfrutar de la comida, una experiencia estética por la que vale la pena pagar, surgió en Francia a mediados del siglo XVIII. La base filosófica provino del pensador francés Jean Brillat-Savarin, cuyo aforismo más famoso es “Dime lo que comes y te diré qué eres”. Brillat notó la aparición de “restaurantes”, una palabra registrada por primera vez en su sentido moderno en 1765, y definida luego como “lugares donde la gente puede comer siempre que quiera, elegir de una lista de platos y saber por anticipado cuánto va a pagar”.

Los primeros restaurantes de lujo en París se vieron frente al problema de que, en Francia, muchos gremios gastronómicos tenían el derecho exclusivo de preparar ciertos platos: un *rôtisseur* podía asar carne, pero no cocinar en el horno; un *pâtisseur* podía hacer y vender productos con masa, pero no vender vino, que era el terreno profesional del *aubergiste*. La Revolución de 1789 abolió los gremios y arrasó con los obstáculos legales para un menú variado. La Revolución convirtió a muchos de los mejores chefs en desocupados, pues eran empleados de familias nobles, muchas de las cuales terminaron en la guillotina. Privados de patronazgo, los chefs franceses se dedicaron al comercio y abrieron negocios de comida y restaurantes.

Después de la Revolución, surgió un tercer factor gastronómico: una

**FESTÍN INFORMAL** Tomando el nombre de la voz francesa *brasser* ("elaborar cerveza"), las *brasseries* son restaurantes poco costosos que sirven cerveza y vino, así como comidas simples.

florecente clase media dispuesta a gastar dinero en placeres que antes sólo disfrutaba la aristocracia. Comer afuera se democratizó y se reinventó como una actividad ociosa que una creciente porción de la sociedad podía costear.

La experiencia que brindaban los restaurantes parisinos clásicos se describiría hoy como "comida fina", y es sólo uno de los muchos modos de "comer afuera". Todas las subespecies modernas de restaurante han evolucionado en los últimos ciento cincuenta años. El *bistrot*, restaurante más informal, un poco más rústico, se conoció por primera vez en la década de 1880. Se dice que nació cuando los soldados rusos se encontraban en París al terminar las guerras napoleónicas. Ellos se sentaban en los cafés y gritaban "¡*Bystro!*", palabra rusa que significa "veloz", de modo que *bistrot* pasó a designar un café donde el servicio era rápido. Esto es un mito, ya que es probable que la palabra provenga del término dialectal francés *bistraud*, que significa "sirviente".

### Comer afuera: el estilo estadounidense

Muchas formas modernas de comer afuera se inventaron en Estados Unidos. La cafetería autoservicio, por ejemplo, se originó en California durante la fiebre del oro de 1849. Y la Ley Seca llevó al surgimiento de los *luncheonettes* y de los *diners*, donde no se vendía alcohol. Sus menús limitados se adaptaban perfectamente a los trabajadores de oficina urbanos que querían comida barata, consistente y rápida. En este sentido, allanaron el camino para el cambio más radical del siglo XX: la imparable revolución de la comida rápida.

## ¿Cuándo comenzó la gente a comer con cuchillo y tenedor?

Hasta el siglo XVII, cuchillos y cucharas eran los únicos utensilios que se usaban en Europa, pues la comida era seca o líquida, de modo que podía cortarse o recogerse con una cuchara. En la cocina se usaban tenedores grandes de dos dientes para preparar alimentos, pero durante algún tiempo los comensales refinados en Grecia e Italia habían usado una versión pequeña en la mesa. El inglés Thomas Coryat los observó en acción en 1608. "En sus comidas, los italianos siempre usan un tenedor pequeño (...) Los italianos no pueden tolerar tocar el plato con los dedos, pues consideran que los dedos de todos los hombres no están igualmente limpios". Aunque Coryat fue ridiculizado por su afeminamiento cuando, de regreso en su país, utilizó un tenedor, el uso de cuchillos y tenedores se volvió más común a mediados del siglo XVII.

El tenedor moderno, curvo y de cuatro dientes, se inventó en Alemania, en el siglo XVIII. En esa época, el cuchillo tenía punta redondeada, pues su función de pinchar quedó obsoleta. En el siglo XIX los tenedores se popularizaron en Estados Unidos, donde se los llamaba "cucharas divididas". La tardía adopción

del tenedor explica el moderno hábito estadounidense de cortar la comida, luego pasar el tenedor a la otra mano y usarlo como si fuera una cuchara.

### Palillos chinos y cocina

Los utensilios chinos para comer evolucionaron junto con su cocina, que siempre se caracterizó por los trozos pequeños. En la antigua China, la palabra para cocinar era *ko'peng*, que significa "cortar y cocinar". Este modo de preparación ayuda a que la cocción sea rápida, y se mantengan la textura y el color de los alimentos. Además, las especias y los condimentos penetran en todos los ingredientes. Los palillos son el utensilio perfecto para la cocina china, porque garantizan que la comida pueda saborearse trozo por trozo. Hoy no sobrevive ningún palillo prehistórico: el par más antiguo data de la dinastía Shang (alrededor de 1766-1122 a. C.).

**TENEDORES MODERNOS** Copia italiana del siglo XI de la Enciclopedia *De Universo*, escrita por el monje Rabano Mauro, muestra a dos caballeros que comen con cubiertos de última moda. Fue al menos cinco siglos antes de que el tenedor lograra una buena acogida en las mesas del norte de Europa.



# Un lugar para el postre ¿Por qué no comenzamos una comida por el postre? ¿Hay alguna razón gástrica o gastronómica por la que solemos comer los alimentos salados primero y los dulces después?

A la gente le gusta comer cosas dulces. Los bebés prefieren los sabores dulces a los ácidos y amargos. Una roca pintada hace 12.000 años en la Cueva de la Araña, en España, muestra una figura que trepa a una vid para asaltar un nido de abejas. Durante milenios, la miel, que era difícil de conseguir, fue el único endulzante disponible para los hombres. Los griegos la usaban mucho. Tenían golosinas como *melipekton* (“crema de miel”) y *melitoutta* (“miel saborizada”). Hacían *amphiphon*, torta de queso dulce, y *enkris*, colación de masa frita bañada en miel: el ancestro de la *baklava*, el pegajoso postre de origen mesopotámico.

Pero ninguno de estos dulces se comía como postre. El *amphiphon* se hacía una vez al año como ofrenda sacrificial a la diosa Artemisa y se ofrecía en su altar con velas encendidas encima; es el antiguo precursor del pastel de cumpleaños actual.

## Miel, vino y carne

En sus comidas, los griegos y los romanos comían pan dulce empapado en vino (*mustaceus* en latín), pero su principal función era embeber los jugos de la carne. El escritor romano Petronio, en un relato satírico de un festín pantagruélico, menciona un par

de docenas de platos diferentes, pero sólo uno de ellos parece ser dulce. Es una “tarta fría y vino español vertido sobre miel caliente”. Se ubica en la mitad de la comida: después del lirón con semillas de amapola, el hígado de cerdo y la remolacha, y antes de los garbanzos y lupines, la carne de oso y los callos con comino en vinagre.

**CENTRO DULCE** En el siglo XIX Mrs. Beeton describía 170 postres en su *Book of Household Management* (Libro de administración doméstica). La presentación era clave: hasta la fruta se arreglaba con buen gusto.



Como regla, los romanos terminaban sus comidas con “ensaladas”, algo salado y ácido, como ostras o erizo de mar, además de hojas verdes. Pero en el reinado de Trajano, a fines del siglo I, las ensaladas habían migrado al comienzo del festín. “Dime –preguntaba el poeta Marcial–: ¿Por qué la lechuga, que se usaba para terminar las cenas de nuestros abuelos, ahora marca el inicio de nuestros banquetes?”.

### Gustos cambiantes

La costumbre de comer platos en un orden fijo desapareció con el Imperio romano. En los banquetes medievales europeos, todos los platos se servían al mismo tiempo. Las cosas dulces tenían un papel en los festines medievales: el azúcar se usaba en las salsas para la carne y para hacer frutas brillantadas y nueces azucaradas. El azúcar se traía de Oriente, la única fuente de caña de azúcar hasta el descubrimiento de las Indias Occidentales. Los comerciantes árabes tenían una custodiada refinería de caña de azúcar en la isla de Creta, cuyo nombre árabe era *qandi*.

A fines del siglo XVI, los sabores dulces encontraron un lugar al final de la comida. Un relato de 1582 sobre unos ingleses sentados a la mesa en Italia describe una comida de cinco platos que consistía en anchoas, seguidas de un potaje de verduras, varias carnes hervidas, luego carne asada y, por último, “nimiedades en conserva”, a veces higos, almendras y pasas de uva, un limón y azúcar, una granada “o alguna golosina, pues los ingleses amaban las comidas dulces”.

Las personas de buen comer del Renacimiento creían que los alimentos salados estimulaban el apetito y que las dulces lo mataban. Por ello, las relegaron al final de la comida: para que no afectaran el disfrute de un festín. El plato dulce no se consideraba parte de la cena: era servido en la *voidée*, el cierre de la comida, después de que la mesa se levantaba. En Italia, el país más gastronómico del Renacimiento, la fruta era considerada dulce. Se servía al



**CONFITURA AZUCARADA** El popular pastel francés, el *croquembouche*, postre de bombas rellenas de crema, apiladas. El nombre (“cruje en la boca”) proviene de su cobertura de caramelo endurecido.

comienzo del banquete, pero siempre con carnes en conserva, para contrarrestar su efecto de supresor del apetito. Éste es el origen de algunas entradas modernas, como higos y jamón crudo, o jamón con melón.

### Un banquete de dulces

A los golosos ingleses les gustaba la idea de juntar dulces y carnes, pero hallaron una manera diferente de hacerlo. En la época de los Estuardo existía la costumbre –posibilitada por el aumento de la importación de azúcar– de hacer confituras con forma de platos salados: piernas de cerdo hechas de mazapán, huevos fritos elaborados con gelatinas dulces y trozos de tocino diseñados con caramelo. A veces, estos banquetes dulces eran eventos sociales. Pero con más frecuencia consistían en una

diversión al final de la comida, en cuyo caso se conocían, en francés, como *desserts*, del verbo *desservir* (“levantar la mesa”). La palabra *dessert*, así como la práctica de servir algo dulce al final de la comida, continuaron aun cuando la costumbre de preparar banquetes dulces desapareció.

El último plato siguió siendo una obra de virtuosismo azucarado. En el siglo XVIII, cuando toda Europa estaba bajo la influencia de la cocina francesa, los postres dieron un vuelco arquitectónico. Marie-Antoine Carême, pastelera y chef, popularizó la *pièce montée*, una magnífica golosina que era más una escultura que un postre. Algunas parecían ruinas griegas o fuentes de azúcar batida. Estos conjuntos solían estar poblados de figuras humanas comestibles. Hoy los intrincados pasteles de boda de varios pisos, coronados con un modelo de la novia y el novio, son quizás el último vestigio de esta moda.

### La era de los verdaderos postres

Cremas, gelatinas, flanes y compotas de fruta solían servirse junto con las creaciones de los confiteros franceses, que siguieron siendo populares una vez pasada la moda de los postres tan elaborados. Los victorianos agregaron *puddings* a este más modesto rango de platos. La palabra aludía originalmente a un tipo de salchicha hervida como la morcilla, pero luego se aplicó a platos dulces que se hervían de manera similar; por ejemplo, la mezcla de grasa de riñón y fruta seca conocida en Gran Bretaña como *spotted dick*. En el curso del siglo XIX, la palabra *pudding* adquirió su sentido moderno en inglés: cualquier dulce servido como postre. En Estados Unidos, la palabra no fue bien recibida: los pobladores locales prefirieron el antiguo término *dessert*. Y fue en Estados Unidos donde se popularizó la atracción por las comidas dulces, como pasteles, tartas y helados, deliciosos platos sin los cuales la comida principal del día parece, de algún modo, incompleta.

# El surgimiento del supermercado

Los supermercados representan ahora más del 70% de los gastos en comestibles, en el mundo occidental. ¿De qué manera esta forma de comprar llegó a dominar al resto?

El supermercado moderno es una máquina para comprar. Una línea de producción minorista, diseñada para atraer a la gente por un lado, alentarla a comprar, y expulsarla rápida y eficientemente por el otro. Como en el caso de cualquier instrumento tecnológico, los elementos del supermercado aparecieron en diferentes momentos y lugares. Pero las innovaciones clave surgieron en Estados Unidos, en la primera mitad del siglo XX, y fueron idea de pioneros emprendedores.

Uno de ellos fue un hombre de negocios llamado Clarence Saunders y su contribución al supermercado fue popularizar la idea del autoservicio. Antes de la Primera Guerra Mundial, comprar comestibles consistía en que el dueño de la tienda o un asistente buscara los artículos de a uno por vez, los pesara y los pusiera en bolsas. El sistema era costoso porque había que invertir tiempo y mano de obra capacitada en cada consumidor. Saunders entendió que si el cliente tomaba lo que quería de estanterías a la vista, reduciría los costos, lo que haría que las tiendas vendieran los productos más baratos y derrotaran a sus rivales.

## El pionero Piggly Wiggly

En 1906, Saunders abrió una tienda de autoservicio en Memphis, Tennessee. La llamó Piggly Wiggly, un nombre humorístico para atraer a potenciales clientes. El día que abrió la tienda, regaló rosas a las mujeres pelirrojas que

entraran. Este extraño sentido de la teatralidad era parte del método de Saunders. Su mente inventiva también creó ideas de venta minorista que hoy son parte de la infraestructura del supermercado. Saunders se abastecía de productos de marca empaquetados que tuvieran el precio marcado.



**AUTOSERVICIO** La primera cadena de almacenes de autoservicio que se abrió en los Estados Unidos fue el grupo Piggly Wiggly. Aún opera en diecisiete estados.

Lidió con los robos —un grave problema al principio— al introducir puntos de entrada y de salida separados, con molinetes que dificultaban salir por la puerta de ingreso. Lo más reconocible es que instaló mesas individuales para cada cajero con un pasillo entre ellas, el prototipo del moderno diseño de las cajas. Con esta combinación de ardides para atraer la atención y de sentido común para las ventas, Saunders creó un nuevo fenómeno de compras. Hacia 1923, había más de 2500 tiendas Piggly Wiggly en los Estados Unidos.

## Mejora en la economía

El imperio Piggly Wiggly era enorme, pero las tiendas eran pequeñas, como negocios de barrio. Michael Cullen, gerente de una sucursal de Illinois de una cadena de almacenes llamada Krogers, fue el primero en notar que esto era ineficiente: las tiendas grandes con un flujo constante de clientes y márgenes de rentabilidad bajos generarían más dinero que las tiendas pequeñas con menos clientes y precios más altos. Ésta fue sólo una de las muchas ideas de Cullen. Se le ocurrió que las grandes tiendas de alimentos



**LA GRAN TIENDA** Para la década de 1960, comprar en el supermercado era una experiencia de autoservicio. Y cuanto más trabajo hacían los clientes –llenando sus carros y cargando sus propios coches–, más dinero ahorraban los dueños de las tiendas.



## ¿Cómo perdieron el pollo y el salmón ahumado su estatus de alimentos de lujo?

Antes de la Segunda Guerra Mundial, el pollo asado y el salmón ahumado eran delicias poco comunes. Las gallinas se criaban por los huevos y se comían cuando dejaban de ser ponedoras. El salmón sólo estaba en la naturaleza. La tecnología de granja intensiva cambió el estatus de estos alimentos, que pasaron de ser artículos de lujo a cotidianos.

### Fábricas de pollos

Desde la década de 1950, los antibióticos introducidos en la alimentación animal hicieron posible mantener a miles de pollos juntos sin correr el riesgo de una epidemia. Los criaderos transformaron la cría de pollos en un proceso industrial: aves inseminadas artificialmente ponen huevos que se limpian, incuban y empollan de a miles por vez. Los pollitos resultantes se engordan para la industria alimentaria en la misma gran escala.

### Criaderos de salmones

La cría del salmón surgió cuando la cantidad de salmón natural disminuyó hasta el punto de que pescarlo fue inviable y ecológicamente imprudente. Casi todos los salmones que se venden en las tiendas vienen de criaderos donde los peces crecen en plumas suspendidas en el mar. En condiciones ideales, el pez ocupa el dos por ciento del espacio dentro de las plumas; el resto es agua de mar que fluye. Las jaulas facilitan la recolección de los peces listos para procesar.

Estos métodos industriales han hecho que el pollo y el salmón estén disponibles para todos. El hecho de que los alimentos producidos de este modo tengan tan buen sabor como los naturales, o que se trate de una forma “ética” de criar animales, es una cuestión de continuo debate.

debían tener un estacionamiento. Esto podía publicitarse como una conveniencia para el cliente, pero la tienda se desligaba de entregar los productos en las casas de los clientes. Como en el autoservicio, el cliente se encargaba ahora de lo que antes hacía un empleado pagado por la tienda. Y si se podía alentar a los clientes a venir en sus coches, entonces, sus compras ya no se limitarían a lo que podían acarrear: podrían comprar más. Los locales podían estar ubicados lejos del centro de las ciudades, algo que beneficiaría a la tienda en la reducción de sus gastos.

Cullen presentó sus ideas en una carta al presidente de la compañía, William Albers. La carta terminaba con una apasionada exhortación: “Nadie hizo esto antes. Pero nadie voló sobre el Atlántico hasta que lo hizo Lindbergh (...) sería un descontrol. Tendría que llamar a la policía y dejar entrar a la gente por tandas. Sacaría al público de

la esclavitud de las casas con precios altos para llevarlo a los bajos precios de las casas de la tierra prometida. ¿Cuál es su veredicto?”. El veredicto de Albers fue “No”. Quizá no le gustó el tono exaltado de Cullen. En 1930, Cullen lo hizo solo, y abrió su primer King Kullen Market en un garaje abandonado de Queens, Nueva York, lejos de Manhattan. Adoptó un eslogan: “Apilar alto, vender bajo”, diseñado para atraer a los clientes en los hambrientos años de la Depresión.

Esta idea se ha convertido en una especie de lema no dicho de los supermercados en todas partes. Cullen, como Saunders, pronto tuvo una cadena de tiendas, ubicadas en edificios industriales, como depósitos o fábricas

vacías, adquiridos a bajo precio. Su éxito fue reconocido por su ex empleador, William Albers, que hizo a Cullen el cumplido de renunciar a su empleo como presidente de Krogers y fundar una cadena de autoservicios propia. Albers copió muchas de las técnicas de Cullen, pero su principal contribución a la evolución del supermercado es la palabra misma. Llamó a su cadena Albers Super Markets. Aunque usaba el término en forma descriptiva –sus mercados no sólo eran buenos, eran súper–, las dos palabras se fusionaron en una y se convirtieron en el término estándar para esta nueva especie de tienda.

### El carro de compras

Otra característica del supermercado –el carro– se fue convirtiendo en una imagen habitual. Un experimento en una tienda de Texas incluía canastas fijadas a unos rieles en los estantes. Se esperaba que los clientes empujaran sus canastas por el riel, llenándolas a medida que avanzaban. Pero este sistema obligaba al cliente a seguir los rieles en todos los pasillos del negocio, fuera necesario o no, e impedía que los compradores rápidos sobrepasaran a los otros. A mediados de la década de 1930, muchas tiendas introdujeron

**“Sacaría al público de la esclavitud de las casas con precios altos para llevarlo a los bajos precios de las casas de la tierra prometida”.** Michael Cullen

unos transportadores plegables de canastas: marcos en forma de X con ruedas, que podían transportar dos canastas de tamaño estándar. Estos simples instrumentos se describían en las publicaciones comerciales como “la mayor innovación introducida jamás en

un mercado”. Por cierto, quitaron una de las restricciones a la hora de comprar: el peso de la compra antes de pagar.

El carro “telescopico”, un sistema donde cada uno entra de manera prolija y compacta dentro del otro, fue patentado por un ingeniero llamado

Orla E. Watson en 1946. Los carros de Watson se probaron por primera vez en Milgram Food Store, en Kansas City, y se expandieron a todo el mundo. Como suele suceder con las buenas obras de ingeniería, un diseño básico permanece casi sin cambios, excepto por el agregado de accesorios, como el asiento para el bebé o los compartimentos delanteros.

### Los supermercados en Europa

Los elementos del supermercado estaban definidos para mediados de la década de 1930. Pero todavía eran una forma estadounidense de comprar. Eso cambió después de la Segunda Guerra Mundial, cuando dos empresarios británicos visitaron por separado los Estados Unidos. Uno era Jack Cohen, dueño de la cadena de almacenes Tesco. Hijo de inmigrantes judíos del este de Europa, había comenzado como puestero en el East End londinense. El otro era Alan Sainsbury, nieto de John James Sainsbury, el millonario fundador del negocio de las provisiones familiares. Ambos vieron que el estilo estadounidense del supermercado era un avance para sus empresas, y desde fines de la década de 1940, comenzaron a remodelar sus tiendas de acuerdo con el modelo del autoservicio.

### Los súper supermercados

A principios de la década de 1960, un supermercado promedio tenía una superficie de alrededor de 418 m<sup>2</sup>. Los planos de los supermercados crecían, pero las cadenas gigantes no aparecieron en Gran Bretaña hasta 1968, cuando un recién llegado al sector –ASDA– abrió dos enormes tiendas construidas con ese propósito, cada una de 6500 m<sup>2</sup> de superficie. Tuvieron un éxito fenomenal. En una ocasión, el fundador de ASDA, Peter Asquith, tuvo que contener a la multitud en la puerta, cumpliendo la profecía de Michael Cullen sobre la atracción irresistible de las tiendas grandes en las afueras de la ciudad. El efecto magnético fue bueno para los supermercados, pero malo para los

comerciantes independientes de los alrededores. Los supermercados tienden a alejar a los clientes de otros antiguos minoristas hasta que los sacan del mercado. Ésta es una de las críticas permanentes a los supermercados y una de las razones de su predominio: el único negocio que puede competir con un supermercado es otro supermercado.

El mayor gigante es Wal-Mart. Fue fundado en Arkansas en 1962 por Sam Watson, otro empresario con energía y excéntrico. Era avaro, conducía una vieja camioneta, y una vez tuvo que bailar por la Quinta Avenida vestido con una pollera hawaiana, a modo de prenda, cuando se equivocó respecto de

los pronósticos de rentabilidad de su empresa. La compañía que creó a partir de una pequeña cadena de tiendas de ramos generales se convirtió en el empleador privado más grande del mundo, con casi dos millones de empleados. Watson fue por varios años el hombre más rico del planeta.

Los supermercados han recorrido un largo camino en sus noventa años de existencia, pero el modelo comercial no cambió. El eslogan de Wal-Mart es, en algunos países, “Precios bajos, siempre”, lo que refleja una actitud comercial y un discurso de ventas que Clarence Saunders y Michael Cullen habrían entendido y aprobado calurosamente.

## ¿Cómo es posible que ahora podamos comprar frutillas todos los días del año?

La estación natural de las frutillas (fresas) en el norte de Europa dura unas seis semanas en el verano. Dos cosas han permitido a los supermercados extender esa estación a todo el año. La primera es la cadena de provisión global, que vuelve económico llevar frutillas en avión a Europa desde zonas de clima cálido, como California, algunas zonas de Japón e incluso la Franja de Gaza. Estas frutillas extranjeras cubren sólo parte del ciclo anual. El resto del año, los supermercados

venden frutillas cultivadas de manera artificial cerca de casa. Los productores de Europa –en particular, de España y Polonia– extienden la estación a seis meses plantando frutillas en suelos esterilizados dentro de enormes túneles calefaccionados que protegen a las plantas de la lluvia. Sólo ciertas variedades pueden crecer de esta forma, por lo que una consecuencia del verano eterno para los amantes de las frutillas representa una opción más limitada de fruta para todos.



FRUTILLAS DE GAZA

## Comer para adelgazar En Occidente gastamos billones al año tratando de perder peso. ¿Cómo se convirtió la dieta en una industria tan masiva y lucrativa?

Hacer dieta es un gran negocio. Dos tercios de los estadounidenses tienen sobrepeso, y en Estados Unidos, la industria de las dietas representa más de US\$ 30 billones al año. Todo supermercado ofrece cientos de productos “de bajo contenido graso”, *light* o “sin azúcar”; los manuales para perder peso son todo un género de la industria editorial; las farmacias venden batidos dietéticos y pastillas para

adelgazar junto con cepillos de dientes y analgésicos; los campamentos para niños obesos y los programas de TV de celebridades gordas son un subgrupo popular de los *reality shows*. Se pueden obtener abundantes ganancias de este anhelo mundial por ser delgado.

Todo esto es un fenómeno nuevo. Nuestros ancestros nunca hicieron dieta; la mayoría de la gente estaba más preocupada por morir de hambre que

por los peligros de comer de más. La idea de que las formas rellenas no son atractivas no existía siglos atrás. Un cuerpo contundente era considerado signo de riqueza, y una estructura robusta significaba poder: Luis XIV de Francia usaba ropa con relleno para aumentar su pequeño torso, y tener un aspecto más impresionante y poderoso.

### Vínculo entre dieta y salud

La primera persona que defendió la dieta como un camino a la buena salud fue un ministro de Estados Unidos llamado Sylvester Graham. Este hombre llegó a tener numerosos seguidores en las décadas de 1830 y 1840 y defendían un régimen vegetariano y abstemio que excluía todo tipo de especias y condimentos. Un importante ingrediente de su sosa pero valiosa dieta fue el pan Graham, que prefiguró el pensamiento nutricional moderno, ya que estaba hecho de harina integral. También era horneado sin el uso de agentes blanqueadores industriales, como el cloro, común en el pan blanco de ese tiempo. Graham afirmaba que su dieta podía ayudar a sus seguidores a evitar la glotonería. “La excesiva alimentación es el mayor error dietético en Estados Unidos –escribió proféticamente en 1838– y quizás en todo el mundo civilizado.”

Otro beneficio de la dieta Graham, según su autor, era que apagaba los sentimientos carnales. El apetito sexual y el apetito por la comida eran, en su filosofía, dos cabezas de la misma bestia indómita. El vínculo entre



**ANTES Y DESPUÉS** Diana Fing, la elegida por Weight Watchers en 1979, se sienta junto a su yo “anterior”. Weight Watchers cree que todos pueden lograr una pérdida de peso duradera.

comida y pecado, gordura y culpa, es una contribución de Graham al pensamiento cuasi nutricional. Su otro legado es la galleta Graham, aunque ya no es la galleta saludable que su inventor tenía en mente, sino un bizcocho semidulce digestivo.

### Una dieta para perder peso

La dieta de Graham, aunque atacaba el comer en exceso, no pretendía ayudar a adelgazar. La idea de bajar de peso con la ayuda de una dieta pertenece a William Banting, un empresario de pompas fúnebres para gente pudiente de Londres. Banting era tan gordo que no podía atarse los zapatos y tenía que bajar las escaleras hacia atrás para no lastimar sus sobrecargadas rodillas. Por consejo de su médico, eliminó “los almidones y los azúcares”, y perdió mucho peso. En 1863, publicó un folleto, *Letter on Corpulence, Addressed to the Public* (Una carta sobre la corpulencia, dirigida al público), en el cual describía su camino para bajar de peso. Banting es el padre de las dietas y el progenitor de los libros de dietas.

*Letter on Corpulence* incluye técnicas que siguen siendo las favoritas de los editores de manuales de dietas actuales. Éstas comprenden un autor ex gordo, súper famoso; un relato confesional que documenta los fracasos y los falsos caminos en la búsqueda de la delgadez (que en el caso de Banting incluían vivir con seis peniques al día, ir a baños turcos y andar a caballo), y al fin el descubrimiento triunfal de una fórmula fácil para adelgazar. En este caso, un siglo antes del doctor Robert Atkins, evitar los hidratos de carbono.

William Banting no publicó su dieta para obtener un rédito económico y no ganó dinero con su libro. Pero se convirtió en un éxito de ventas tan grande que décadas después el nombre del autor se usó como verbo: “No cake for me, thank you, I am banting” (“No quiero pastel, gracias,



**VOLUMEN VICTORIANO** El escritor de dietas William Banting, retratado en la revista satírica *Punch*, en julio de 1895. Una vez dijo: “Los grandes barcos no se construyen con escasos materiales”.

estoy banteando”). La dieta de Graham y la de Banting eran bastante sólidas en lo nutritivo. Pero, a fines del siglo, la moda halló su camino en el floreciente negocio de las dietas.

### Los primeros gurúes de la pérdida de peso

En 1895 un adinerado y rechoncho empresario de Estados Unidos encontró una nueva y dudosa ruta a la delgadez, y, en el proceso, se convirtió en el primer defensor mundial de la pérdida de peso. Se llamaba Horace Fletcher y su método se denominó “fletcherismo”. La esencia del culto fletcherista consistía en que, para evitar comer de más, había que masticar bien los alimentos. Fletcher recomendaba 32 masticaciones por bocado –incluso de sopa– y

advertía lo siguiente: “La naturaleza castigará a quienes no mastican”. Comer de esta manera convertiría a un “lastimoso glotón en un inteligente epicúreo”. Fletcher respaldaba su práctica en una filosofía derivada de la nueva era mecánica. Sobre la base de

que el cuerpo era análogo a un automóvil, exhortaba a sus seguidores a ser “choferes competentes de sus corpoautomóviles”. Se interesaba de manera obsesiva en las emisiones de la máquina: solía pesar sus propias heces y tomaba notas, como “No más olor que un bizcocho caliente”. Eso fue el comienzo de la preocupación por el intestino que llevó a fines del siglo XX a la obsesión por la irrigación del colon.

### Alerta alimenticia

El mérito del fletcherismo, si es que tiene alguno, radica en el hecho de que forzó a la gente a tener conciencia de lo que comía y a tomarse su tiempo: así, los discípulos de Fletcher quizá terminaron comiendo menos. Tal como sucedió con Banting, sus ideas se extendieron porque habían funcionado en él mismo. Gracias a sus propios métodos, “el gran masticador” bajó más de 18 kilos y permaneció delgado por el resto de su vida. Trabajó mucho para publicitar sus ideas y su “empeñosa masticación” entró en los círculos de moda. Las damas se sentaban y masticaban de manera concienzuda y silenciosa durante minutos en los restaurantes más elegantes de Nueva York.

Un tipo diferente de pensamiento introdujo en la década de 1920 un economista de Yale, llamado Irving Fisher, al hacer una analogía entre la nutrición y la teoría económica. Fisher tomó el concepto de equilibrio de mercado –la idea de que el flujo de recursos al sistema debe ser igual al flujo de egresos– y sugirió que, para evitar un exceso, el cuerpo debe manejar la ingesta de comida con tanto cuidado y eficiencia como una empresa maneja su flujo de caja. Así, el valor de la comida debía contabilizarse como los centavos en un balance. Esta idea pareció sensata y en esa década se desató una manía por contar calorías.

Algunos restaurantes imprimían los valores calóricos al lado de cada plato del menú, y los escritores de las dietas abogaban por una vida de frugalidad

**Horace Fletcher recomendaba 32 masticaciones por bocado, incluso de sopa**

cuantificada, basada en una ingesta de 1200 calorías diarias. La analogía con una práctica comercial sólida se disipó luego del derrumbe de Wall Street en 1929, pero la obsesión por la cuenta de calorías duró la mayor parte del siglo.

### ¡Funcionó para mí!

En la década de 1930, el mundo de las dietas encontró un nuevo grupo de defensores: ya no los hombres regordetes y emprendedores de las décadas anteriores, sino las esbeltas y hermosas estrellas de cine que avalaban un régimen u otro. Lo que volvía popular una dieta era una vigorosa recomendación de Hollywood. Jean Harlow y Gloria Swanson ponían por las nubes a una masajista llamada Sylvia Ullbeck, que podía amasar la carne hasta que, asombrosamente, “la grasa salía por los poros como el puré de papas por un colador”. Amelia Earhart, la primera mujer que voló sola a través del Atlántico, apareció en avisos de los cigarrillos Lucky Strike exhortando a quienes querían adelgazar a “tomar un Lucky en lugar de un dulce”. Una genérica “dieta Hollywood” entró en el *glamour* colectivo de todas las aspirantes a estrella de Tinseltown. Consistía en subsistir a base de pomelo y huevos duros, y daba a sus seguidoras una

## Dieta del día

Las dietas van y vienen como las modas de primavera. En cualquier momento, habrá un régimen de comida que esté de moda. Uno de los programas más populares de épocas recientes fue la Dieta Atkins, un régimen bajo en hidratos de carbono, alto en proteínas, que alcanzó un máximo de seguidores en 2004. La dieta desafió el pensamiento nutricional convencional, y provocó una controversia que sirvió sólo para popularizar más el método.

Muchas dietas se apoyan en una idea central que se entiende fácilmente.



ingesta total de energía de sólo 585 calorías por día. El aval de las celebridades seguía siendo un arma clave para la industria de la dieta.

### Pastillas y edulcorantes

Los métodos químicos se usaron por primera vez contra los kilos de más en la década de 1940. Las anfetaminas, muy empleadas en la Segunda Guerra Mundial para mantener alertas a los pilotos de combate, tenían el efecto secundario de suprimir el apetito. En los siguientes treinta años, fueron recetadas por médicos y vendidas por farmacéuticos como pastillas para adelgazar, junto con otras drogas que

Éste es el atractivo del régimen macrobiótico, en el que los cereales son la base y se evitan los alimentos refinados. La comida macrobiótica llegó a Occidente desde Japón, y su origen exótico (subrayado por el uso de alimentos esotéricos, como el “té de banchar”) reforzó su atractivo.

La moda más extraña de todas es el “respirianismo”, cuyos adherentes afirman ser capaces de vivir sin comer, ya que extraen todos los nutrientes necesarios del aire. Esto es absurdo, además de peligroso, pero extrañamente es la expresión de nuestro terror moderno a lo que engorda.

**GALLETAS PARA ADELGAZAR** en ocasiones publicitadas como “bocados entre comidas” eran considerados, en la década de 1960, sabrosos bocadillos que no sumaban calorías.

ayudaban a bajar de peso, como los diuréticos. Además, los sustitutos sintéticos del azúcar, comercializados con nombres como *NutraSweet* o *Sweet’N’Low* se volcaban en enormes cantidades en las tazas de café, durante las décadas de 1960 y 1970.

Estas sustancias eran los milagrosos ingredientes de las bebidas de “bajas calorías”, como la Tab.

En la segunda mitad del siglo XX, la industria de la dieta tomó prestado mucho más de otras esferas del conocimiento. *Weight Watchers*, la creación de Jean Nidetch, un ama de casa neoyorquina con exceso de peso, fue la práctica psicológica de la terapia de grupo semanal, aplicada a los desafíos mentales de la pérdida de peso.

### Innovación constante

El concepto de “desintoxicación” se adaptó de la farmacología —como si la comida fuera una forma de veneno— y apareció como el puntapié inicial de un programa para bajar de peso. La idea del índice glucémico como una especie de barómetro de la gordura interna, se tomó prestada de la investigación médica llevada a cabo para ayudar a los diabéticos a manejar sus niveles de azúcar en sangre. Se ha diseñado toda clase de *know-how* tecnológico para quienes hacen dieta y no están dispuestos a quemar calorías con el ejercicio físico. Algunos recursos son eficaces; otros no: los cinturones vibradores que supuestamente evaporan la grasa sacudiéndola; los nodos eléctricos que retuercen los músculos para hacerlos trabajar mientras uno descansa, y la liposucción, una intervención quirúrgica para drenar la

grasa líquida del cuerpo, procedimiento riesgoso. La extraña paradoja es que la industria de las dietas funciona, pero las dietas no. Casi cualquier persona que pierde peso con una dieta lo recupera en dos años... y entonces vuelve a entrar en el mercado, en busca de un nuevo método para bajar de peso.

### Y todos estamos engordando...

El peso promedio de un adulto estadounidense subió casi 1 kilo en cada década desde 1940 hasta 1980 y se disparó a 4 kilos entre 1985 y 1995. Al mismo tiempo, el ideal del cuerpo perfecto es cada vez más delgado. En 1921, Miss América medía 1,55 m, pesaba 48 kilos y tenía 60 cm de cintura; en 1981, Miss América era 12 cm más alta y tenía 57 cm de



**GLORIAS DE GIBSON** Creadas por el ilustrador Charles Dana Gibson en la década de 1890, las muchachas Gibson eran el epítome del ideal femenino alto y de cintura estrecha.



cintura, pero pesaba casi lo mismo que su predecesora, a quien le habría parecido un raro y esquelético palo.

La brecha entre la forma corporal que la gente admira y el cuerpo que tiene la mayoría es tan ancha como infranqueable. La industria de la dieta opera dentro de este abismo. Pero, a pesar de los millones de palabras escritas sobre dietas y los billones de dólares gastados en ellas, todo lo que se necesita saber sobre adelgazar puede expresarse en una oración: si, durante un período sostenido, se gasta más energía en actividades diarias que la que se adquiere con los alimentos, entonces, sin duda se bajará de peso.

**“Odiaba mi aspecto cuando era adolescente... Me decían que era un palillo alargado.”**

Twiggy

**SUPERMODELO** La figura desgarbada de Twiggy y su aspecto infantil la hicieron ganar el título de primera supermodelo del mundo. Ícono de los años sesenta, fue la cara de Swinging London.

# La revolución de la comida rápida

Una enorme proporción de la comida que comemos hoy viene cocida en forma instantánea. ¿Por qué es así y quién inventó la comida rápida?

A menudo, se dice que la comida rápida nació el 12 de diciembre de 1948 en la ciudad de San Bernardino, California. Ese día, Dick y Mac McDonald abrieron su renovado puesto de hamburguesas con una nueva cocina reluciente y un igualmente brillante concepto original: el sistema de servicio rápido. Su intención era aumentar las ganancias ofreciendo una gama limitada de alimentos producidos de un modo eficiente y confiable. En la restaurada cocina de los McDonald, no existían chefs que controlaran el producto final. En cambio, había dedicados cocineros que daban vuelta a las hamburguesas, otros que freían patatas y otros que hacían batidos. También, una persona que sólo envolvía las hamburguesas y alguien en la caja para recibir el dinero.

Dick había aplicado la lógica de la moderna línea de producción de automóviles al almuerzo estadounidense. Su cocina estaba produciendo ahora “hamburguesas Henry Ford”; como el Ford T, las hamburguesas eran idénticas siempre y en todos sus detalles. Los elementos clave que definen la comida rápida estaban allí: bajos costos y, por lo tanto, bajos precios; una rotación rápida de clientes; envases descartables; un producto fácil de comer con los manos y que debe consumirse más o menos de inmediato. La mayoría de los platos que pensamos como comida rápida comparten estas características.

## Comidas rápidas antes de McDonald's

Pero el nacimiento de McDonald's –como la mayoría de los hitos históricos– no fue tan revolucionario

como parece hoy. Durante décadas, los empresarios de Estados Unidos habían estado buscando formas de alimentar a las legiones de hambrientos del país, a los impacientes obreros de la construcción y a los empleados durante sus breves recesos para almorzar. Un experimento anterior fue el Automat, de Horn y Hardart, que abrió en Filadelfia en 1902. Era una cafetería autoservicio con cientos de pequeños compartimentos a lo largo de la pared. Cada uno contenía un plato, visible detrás de una ventana de vidrio que podía abrirse poniendo el dinero correcto en una ranura para monedas. Estos restaurantes rápidos e impersonales prosperaron durante una generación –había 85 sucursales en

1950–, pero declinaron cuando los restaurantes de hamburguesas brotaron como cactus en el paisaje estadounidense; la mayoría se convirtió en locales de Burger King.

Un antecedente más inmediato del enfoque McDonald's fue una cadena llamada White Castle, establecida en Wichita en 1921. Los restaurantes White Castle producían una variedad pequeña de platos –sobre todo hamburguesas– en cocinas impecables, parcialmente automatizadas. Todas las sucursales parecían idénticas: tenían el mismo revestimiento blanco, con falsas almenas para que la marca fuera lo más reconocible posible; los arcos dorados de McDonald's cumplen la misma función. White Castle también organizó su propia cadena de provisión para garantizar la comida barata y estandarizada que la gente quería.

**Todas las sucursales parecían idénticas: tenían el mismo revestimiento blanco**

**PARAÍSO DE HAMBURGUESAS**  
El primer White Castle abrió en Wichita, Kansas, en 1921, y vendía hamburguesas a 5 centavos.





### Hamburguesas en todo el mundo

El método White Castle fue copiado en la década de 1920, así como su imagen. Entre los copiones estaban White Tower, White Hut, White Dome y Royal Castle.

El Pig Stand en Dallas, Texas, se diferenció en 1921 con un concepto que combinaba el amor por el automóvil con el sándwich de cerdo a la barbacoa de Tennessee. El primer restaurante —un sencillo puesto en una autopista— tenía personal que corría a recibir a los autos para tomar sus pedidos. Como predijo el dueño, los clientes estuvieron encantados de ser servidos en sus coches, y hacia 1934, había más de 120 Pig Stands en todo Estados Unidos.

### Control mundial

La marca Pig Stand sobrevivió ochenta y cinco años en Estados Unidos y White Castle aún vive, pero ha sido eclipsado por el éxito mundial de McDonald's. En 1955, Ray Kroc, que proveía a los hermanos McDonald de las máquinas para los batidos, hizo un trato con ellos para vender la marca McDonald's. Kroc copió sus métodos y para 1960 había abierto 200 franquicias con el nombre de la cadena. Un año después les compró la parte a los hermanos McDonald. En 1963, se consumió la hamburguesa número un billón de la marca en vivo en televisión: la comida rápida había llegado para quedarse.

Otros negocios adoptaron el modelo de McDonald's, otros restaurantes de hamburguesas, como Wendy's y Burger King, y los proveedores de comidas rápidas, como pizza, pollo frito, donas, sándwiches y tacos. Los ingredientes debían estar procesados para asegurar

### ARCOS DORADOS

La expansión global de McDonald's comenzó en 1967 en Canadá. Hoy en día posee locales en más de cien países, como por ejemplo Arabia Saudita.

una calidad uniforme; el trabajo capacitado debía eliminarse de la ecuación para que ninguna intervención humana pudiera afectar el producto final; la pizza o la hamburguesa servida por la franquicia en Detroit debía tener el mismo sabor que la servida en una sucursal de Tokio, pues ésta era la única forma de proteger la marca. Sólo una organización gigante puede ejercer este tipo de control sobre la cadena de provisión y el proceso de producción, y la mayoría de las empresas que tienen éxito surgieron en el clima comercial propicio de Estados Unidos. El resultado es que, en la mente de muchas personas, la comida rápida es sinónimo de comida norteamericana globalizada.

## Festines en movimiento en todo el mundo

La comida rápida puede ser un fenómeno industrial moderno, pero todo país cuenta con platos que pueden comerse en movimiento. Argentina tiene las empanadas (pasteles rellenos), originarias de la antigua Persia y luego adoptadas por los árabes. Con la ocupación morisca, las empanadas se hicieron populares en España, desde donde llegaron al continente americano.

### Comida en movimiento

La salchicha en pan, conocida como *hot dog* "perro caliente", en Estados Unidos, llegó a ese país desde Alemania, como lo sugiere el nombre de la salchicha: Frankfurter. Adquirió su nombre en 1906, cuando un dibujante de tiras cómicas dibujó un perro salchicha dentro de un pan y le puso como título "hot dog" porque no podía escribir el nombre del animal en

alemán. Esto es un mito: la tira nunca se ha identificado y el alimento se llamaba así antes de 1906.

La comida callejera, a diferencia de la rápida, tiene una historia antigua y se elabora por pequeños comerciantes que usan ingredientes frescos; por ello, es más nutritiva. Esto se da en varios platos asiáticos: la sopa caliente de camarones de Tailandia y el arroz frito de Indonesia. En menor medida, se aplica a los tradicionales tacos al pastor mexicanos, y a las empanadas argentinas y de diferentes países latinoamericanos.



