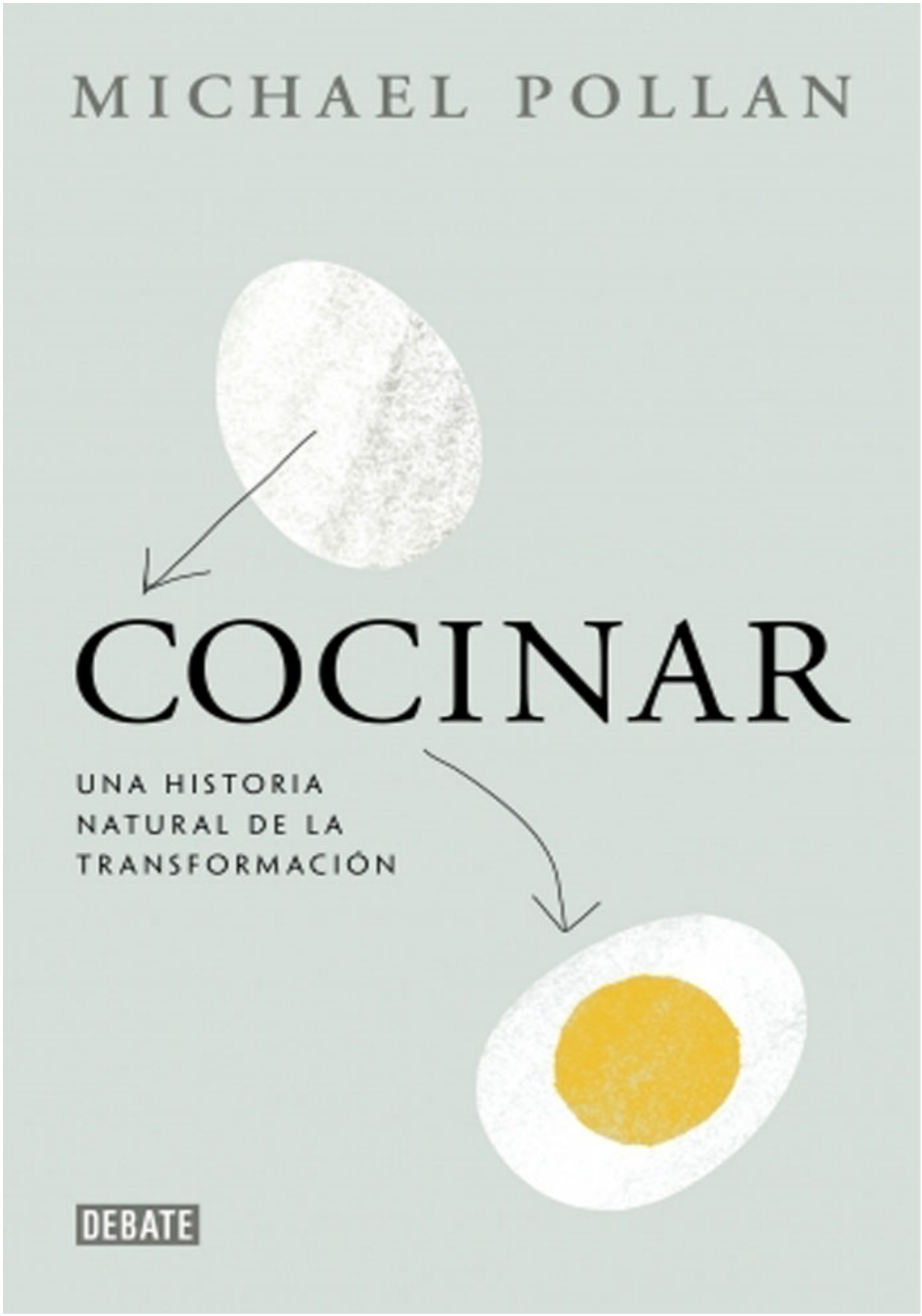
RdL Revista de Libros

Cocinar. Una historia natural de la transformación
Michael Pollan
Barcelona, Debate, 2014 480 pp. 22,90 €
Trad. de Carlos Castilla Plaza

De vuelta a la cocina

Francisco García Olmedo
4 septiembre, 2014

Revista de Libros.com ISSN 2445-2483


MICHAEL POLLAN
COCINAR
UNA HISTORIA
NATURAL DE LA
TRANSFORMACIÓN
DEBATE

Para facilitar el comentario del libro de Pollan, voy a permitirme hacer un resumen de ciertas ideas propias, previamente expresadas, sobre algunos de los temas incluidos en él. La humana puede considerarse como la única especie artificial, ya que se hizo a sí misma mediante el artificio de su dieta. Esto supuso abandonar el estrecho dominio de lo blando y lo inocuo para romper el cerco de lo coriáceo y lo tóxico mediante el fuego y otros artificios, tales como la molienda y la lixiviación. Milenios después se añadirían otros inventos como, muy notablemente, la domesticación de plantas y animales. Esta última implicó, entre otras cosas, un importante desarme toxicológico de las especies domesticadas. Sólo ampliando el repertorio y la cantidad de sustratos accesibles para su sustento pudo pasar nuestra especie de unos pocos reproductores iniciales, menos de diez mil durante la mayor parte del Pleistoceno, a los miles de millones de criaturas que han acabado invadiendo hasta el más inhóspito rincón del planeta.

El tratamiento térmico de los alimentos, que debió de iniciarse de forma tosca y casual, no ha dejado trazas arqueológicas fehacientes hasta hace unos doscientos cincuenta milenios, consistentes en hornos, con huesos alrededor, y círculos de piedras ennegrecidas y cubiertas de cenizas. Pollan abraza la verosímil pero indemostrable teoría expuesta por Richard Wrangham en su conocido libro *Catching Fire: How Cooking Made us Human*, según la cual el tratamiento previo del alimento, mediante la molienda y el fuego, supone una predigestión que puede reducir el requerimiento energético de la digestión propiamente dicha en un 25%. Este ahorro habría dado lugar evolutivamente a un sistema digestivo reducido en tamaño con respecto al de los otros primates y habría liberado energía para atender a la voracidad energética de un cerebro agrandado: el cerebro de un recién nacido requiere el 60% de la energía total consumida en reposo, y el de un adulto, el 25%, cifras altas frente al 8% que corresponde a un mono.

Pollan es un profesor de Periodismo de la Universidad de California en Berkeley que se ha especializado en temas relacionados con la alimentación y ha publicado libros de éxito, tales como *El detective en el supermercado* y *El dilema del omnívoro*. Su mayor virtud es ser un escritor ameno y bien informado. Su estilo es vivaz y salpicado de mensajes compactos, del tenor de «Come alimento. No demasiado. Mayormente plantas», «No comas nada que tu abuela no reconozca como alimento», o «No comas nada que no sea susceptible de pudrirse». Su principal limitación se manifiesta al tratar algunos temas científicos. Así, por ejemplo, la aseveración de que el problema de los celiacos, mejor diagnosticados hoy en día, se debe a la molienda industrial moderna carece por completo de fundamento.

El libro está dividido en cuatro partes, tituladas «Fuego», «Agua», «Aire» y «Tierra», respectivamente. A cada uno de estos cuatro elementos clásicos, el autor asocia un aspecto de la actividad culinaria: al fuego, el asado; al agua, la cocción; al aire, la panificación; y a la tierra, la fermentación. Mientras explica los secretos culinarios, intercala frecuentes digresiones sobre asuntos históricos y antropológicos que alejan la narración de lo meramente instructivo. Muy crítico con la industria alimentaria, se lamenta Pollan, por ejemplo, de cómo después de haberse conseguido algo tan nutritivo como el trigo doméstico, la industria haya dado en desarrollar algo tan anodino como el hiperblanco pan de molde, hecho con una harina de la que se han eliminado las cubiertas y el germen del grano, donde se concentran algunos de los nutrientes. Sin embargo, el pronunciamiento a favor de los panes integrales no puede basarse en la pérdida de nutrientes de la harina muy refinada (de

baja extracción), pérdida que es irrelevante en una dieta variada, sino en el menor contenido en fibra de ésta, y puede añadirse que la principal contraindicación del pan de molde es que resulta insulso a la mayoría de los paladares europeos. Como apéndice a «Aire», el autor explica cómo ejecutar una determinada receta de pan integral, bastante barroca, por cierto.

En «Fuego» se ocupa de los secretos del asado, especialmente de animales enteros, y se descuelga con la descripción del asado de un cerdo en su jardín a lo largo de veinticuatro horas, colocando al animal dentro de un horno improvisado al que hay que ir añadiendo periódicamente ascuas de carbón y de leña, con cuidado de controlar las temperaturas del horno y de la carne, para lo que se colocan los termómetros apropiados. Sorprendentemente, al final el cerdo se trocea para hacer sándwiches que se reparten entre los amigos y el vecindario. En «Agua» se incide sobre el guiso en recipientes y en «Tierra» sobre la fabricación casera de queso y de cerveza. En mi experiencia, la calidad de las versiones caseras de estos dos últimos productos suele dejar mucho que desear y rara vez corresponde al candor ingenuo con que te los ofrecen sus obtentores.

Como san Pablo, ya en edad madura, Pollan cayó del caballo y descubrió «inesperada pero felizmente, que la respuesta a muchas de las cuestiones que [le] me inquietaban era siempre la misma: cocinar». Con el furor del recién converso, el autor dedica este libro a hacer un llamamiento a sus conciudadanos para que vuelvan a cocinar. Este llamamiento hay que situarlo en el contexto de una sociedad como la norteamericana, que pasa menos de veintisiete minutos al día en la cocina y que se alimenta en gran medida de platos precocinados y de comida rápida fuera de casa. Aunque estas costumbres no corresponden exactamente a las de países como el nuestro, la tendencia a dicha situación es universal. Se sorprende Pollan de que se pase más tiempo viendo cocinar en televisión que practicando en la cocina. La vuelta a los fogones que propone requiere ciertos matices, ya que quien salió de la cocina con gran alegría y sentido de la liberación fue la mujer, y no creo que esté dispuesta a volver ahora, excepto en ocasiones lúdicas, mientras que el hombre estuvo en ella más bien poco, salvo como profesional, y ahora tendría que convertirse a una nueva religión.

Para el autor, cocinar aporta una interfaz entre la naturaleza y la actividad social y representa una oportunidad de interacción e integración entre los miembros de la familia. Ofrece, además, una oportunidad para trabajar con las manos y con objetos tangibles a unos ciudadanos que, cada vez más, se pasan el día ante una pantalla de ordenador. Referirse a los alimentos sin cocinar como encarnación de la «naturaleza» me parece muy forzado porque, por mucho que parte del alimento sea de producción local o producto de la caza y la pesca, la mayor parte proviene de lugares lejanos y, además, desde hace diez milenios, más del noventa por ciento de lo que comemos procede de especies domesticadas que desde su origen son, por fortuna, artificiales, es decir, manipuladas por el ser humano e incapaces de vivir libremente por sí mismas en la naturaleza. Por otra parte, sorprende un poco que en este libro se pase de largo por la agricultura y se echa en falta una consideración de las distintas modalidades de restaurantes.

En contra de las opiniones del autor, la verdadera «epidemia» de obesidad que nos azota no es resultado de la industria alimentaria, sino del uso desmedido y sesgado que hacemos de sus productos, así como de los regímenes de vida sedentarios, del estímulo que supone la gran variedad de alimentos que se ofrecen y del progresivo abaratamiento de éstos, casi por un factor de veinte desde el siglo XVIII.

Francisco García Olmedo es miembro de la Real Academia de Ingeniería y del Colegio Libre de Eméritos. Ha sido catedrático de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad Politécnica de Madrid (1970-2008). Sus libros de divulgación más recientes son *El ingenio y el hambre* (Barcelona, Crítica, 2009) y *Fundamentos de la nutrición humana* (Madrid, UPM Press, 2011).

Revista de Libros.com ISSN 2445-2483