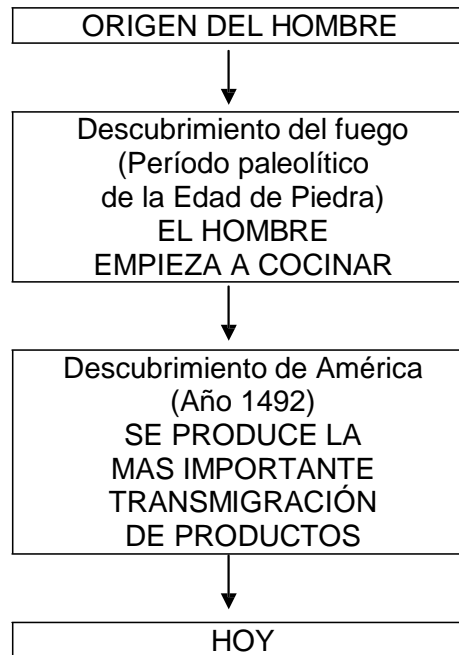


## **HISTORIA**

Desde el comienzo de la vida humana, la búsqueda del alimento determinó la conducta del hombre y la evolución de las diferentes formas de vida de los primeros asentamientos humanos.

La historia de la gastronomía tiene dos ejes fundamentales que nos permiten establecer cuáles fueron los sucesos más trascendentales:



### **LAS EDADES DE LA HISTORIA:**

La Historia se divide en cinco etapas:

- La Prehistoria
- La Edad Antigua
- La Edad Media
- La Edad Moderna
- La Edad Contemporánea

La **PREHISTORIA**, es el período que transcurrió desde la aparición del hombre, hace 2.500.000 de años, hasta la invención de la escritura. Es la etapa más extensa.

También posee etapas, la Edad de Piedra (con el Paleolítico y el Neolítico), y la Edad de los Metales (de Bronce y de Hierro).

La Historia, comienza con la aparición de la escritura (aproximadamente año 300 a.C.), aparece la etapa de la **EDAD ANTIGUA**, y finalizó en el año 476 d.C. con la caída del Imperio Romano ante el poder de los bárbaros.

La **EDAD MEDIA** abarca desde la época de los castillos feudales y el desarrollo de las ciudades, finalizando con dos hechos, el descubrimiento de América, en 1492 y con la caída de Constantinopla (1456 d.C.). Fue desde el S.V al S.XV

La **EDAD MODERNA**, inicia con la llegada de Colón a América (1492) y termina a finales del S.XVIII, con la Revolución Francesa (1789).

Finalmente, la **EDAD CONTEMPORÁNEA**, abarca desde la revolución Francesa, hasta nuestros días.

## **EL DESCUBRIMIENTO DEL FUEGO**

Determina que el hombre primitivo deje de alimentarse con aquellos productos que encontraba y recogía en su vida nómada, pensemos que comía las carnes, de los animales que cazaba, crudas y aún “tibias” y, aquellas que guardaba, se descomponían fácilmente. El hallazgo casual del fuego le permitió cocinar estos alimentos y, para ello, desarrolló medios (herramientas, utensilios, armas) que le facilitarían “elaborar” sus comidas. La cocina hizo grandes progresos cuando a partir de recipientes, ya sea de arcilla, cerámica, bronce, hierro..., resistentes al calor del fuego, el hombre de la prehistoria pudo comenzar a desarrollar los primeros métodos de cocción. Así aparecieron caldos, purés, gelatinas, jugos que acompañaron los productos que se asaban. Así cambió la alimentación del hombre. Así nació la cocina.

En el período mesolítico de la Edad de Piedra el hombre comienza a usar el arco y la flecha: esto le permitió incorporar a su dieta carnes de aves y de peces. Por las magníficas pinturas rupestres que en ese tiempo llevaron a cabo (encontradas en cuevas del norte de España y del sur de Francia) sabemos qué animales y cereales integraban su dieta.

Durante el período neolítico se inició la agricultura como consecuencia de los primeros asentamientos humanos que comenzaron a organizar sus cultivos en pos de mejorar su alimentación. A la vez, se multiplicaron las vasijas de cerámica modeladas y decoradas para preparar y conservar comidas.

En la Edad de Bronce (3000 a 2000 a.C.) aumenta la calidad de los utensilios y aparece el concepto de “almacén”, es decir, la preocupación por guardar productos (granos, aceite, vino) para las contratemporadas. En la Edad de Hierro (1200-500 a.C.) los utensilios son de este material. El hombre tiene acceso a más cantidad de productos, algunos de los cuales son tan valiosos que sirven como “moneda” para pagar impuestos (p.e. el aceite de oliva) y también para pagar jornales con bolsitas de sal (= el salario).

Vajillas completas de cerámica: platos, fuentes, cazuelas, bowls, vasos, jarros, permitieron al hombre comer con más prolijidad, aunque no tuviera cubiertos. El cuchillo y la cuchara no eran todavía cubiertos de uso individual, sólo servían como utensilios de cocina, para trinchar uno, revolver y servir la otra.

La búsqueda del alimento originó los caminos del conocimiento: los caminos de la sal, de las especias, de los cereales, del vino, de la pimienta, etc. y por ende la construcción de aldeas y ciudades. A partir del desarrollo de ciudades se desarrollan civilizaciones, con ellas se inventó el comercio, las industrias y se elaboraron códigos y leyes para regular esas actividades.

## **LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN**

- La historia de la alimentación va ligada a la evolución de la vida del hombre.
- La necesidad de nutrirse ha configurado los esenciales aspectos de la psicología colectiva de los pueblos.
- A partir del fuego, el hombre creó los utensilios y transformó los alimentos.
- Luego de la recolección natural de frutos, hierbas, hojas, tallos, raíces,..., lo primero que aprendió el hombre fue a cazar. Cazó a partir del Paleolítico.
- A través de la caza, el hombre no sólo aprendió y debió organizarse (para poder cazar), además obtuvo con esta actividad, no sólo alimento, sino también abrigo y refugio.
- La domesticación de animales: el reno y el perro.
- Con el nacimiento de la agricultura devino el asentamiento del hombre.
- Los primeros cultivos: los cereales y la vid.
- Se presume que el inicio de la ganadería se dio en tierras del Delta del Nilo.

## **LA COCINA EGIPCIA**

- Egipto era rico en producción agrícola. Es la primera gran potencia económica de la historia.
- La base alimenticia del pueblo estaba basada en pan, legumbres, vino y cerveza. No eran amantes de la leche ni de sus derivados (ni de vaca, ni de cabra, ni de oveja).

- Las carnes de bueyes, terneras, cerdos, cabras, ovejas, ocas, eran más comunes en las altas castas, pero sólo para ocasión de fiestas, ya que por el clima cálido, eran productos que se descomponían muy fácilmente.
- La cacería fue perdiendo su peso e importancia dentro de la alimentación, cuando pasó de ser un medio para conseguir sustento, a un deporte elitista. Desapareciendo así las piezas de caza del menú cotidiano.
- También encontramos gran cantidad y variedad de frutas y frutos secos como nueces, almendras, dátiles, granadas, higos, ...
- Se desarrollo con gran importancia la industria apícola, generando así la miel para endulzar todas las preparaciones.

### **LA COCINA DEL IMPERIO HITITA**

- Contrariamente al pueblo egipcio, los hititas, eran grandes productores ganaderos, seguramente potenciado por las graves sequías que asediaban la región, que impidieron que la agricultura ocupara un lugar preponderante como en Egipto y la Mesopotámia.
- Tampoco eran muy afectos a la caza, ya que la obtención de carnes para ellos, era relativamente fácil, al haber domesticado desde sus inicios a las ovejas.
- La base de su alimentación estaba dada por carnes, leche y sus derivados (manteca, yogurt, quesos, ...).
- Era una cocina rigurosa, esquemática y mesetaria, que por otra parte ha persistido en Asia Menor hasta los tiempos modernos.

### **LA COCINA DE LAS CIVILIZACIONES MESOPOTÁMICAS: CALDEA Y ASIRIA**

- Caldea y la Ciudad de Ur, fueron cunas de la agricultura en las riberas de los ríos Éufrates y Tigris.
- Toda una gran producción agrícola, con cereales, legumbres, productos de huertas, frutales, frutos secos, ...
- Cultivaban la vid, uvas para consumir como fruta, mas que como base vinificable. Ya que era la cerveza y el vino de palma lo mas consumido.
- Eran tierras fértiles y poderosas, especialmente Babilonia en tiempos de Nabucodonosor.

### **LA COCINA DEL ANTIGUO TESTAMENTO**

- El pueblo hebreo según cita La Biblia, aparece con dos alimentos simbólicos y dominantes, como son el pan y el vino.
- Los israelitas se convirtieron en agricultores, cultivando especialmente el centeno, la cebada, el olivo y la vid.
- Consumían en importante volumen leche, de cabra u oveja, nunca fresca, se la utilizaba agria y cuajada, al verterla en un pellejo de cabra. Se creía que de esta forma saciaba mejor la sed. Si se mantenía la leche dentro del odre, y se agitaba, se obtenía la manteca.
- Luego del pan, el vino y la leche, seguían en importancia las verduras.
- Las cocciones usadas eran asados o hervidos, siendo estos segundos los más populares.
- La cocina al igual que toda manifestación social estaba dirigida por la religión.
- Así podíamos encontrar que la carne de cabrito no podía ser hervida en la leche de su propia madre. Considerado abominable el hacerlo.
- Los animales eras divididos en puros e inmundos. Siendo puros los de pezuñas cornea y hendida: bueyes, terneras, cabras, corderos,... En tanto que los impuros eran entre otros los caballos, camellos, cerdos, roedores, ...
- Pero la carne de esos animales puros solo podía ser consumida si era sacrificado y desangrado correctamente, si el animal hubiese muerto de muerte natural o por haber sido tacado por otro, en esos casos la carne no será comestible.
- De las aguas, solo se consumirán aquellas piezas con escamas.

- El vino se bebía puro, sin ningún corte de agua u otra bebida.

### **EDAD MEDIA (S. V-1° mitad XV)**

Como en la Antigüedad se siguen usando muchas especias, que disimulaban olores fuertes o desagradables de muchas preparaciones y, algunas, ayudaban a la conservación de los alimentos. Por otro lado, usarlas era un signo de distinción y de poder. Jengibre, nuez moscada, canela, clavo de olor, pimienta, macis, azafrán, cardamomo, además de ajo, perejil y verdeo como plantas aromáticas, que se disolvían o trabajaban en medios líquidos: vinagre, jugos de cítricos y de bayas rojas, agraz.

Las carnes, previamente hervidas, se asaban y se servían en espetones o grandes “brochettes”, mientras que en los banquetes solían presentarse las piezas enteras.

Las verduras, legumbres y recortes menores de carnes se guisaban, en medio líquido, en ollas o marmitas colgadas delante de las chimeneas a leña.

Las mesas no tenían manteles ni servilletas y el pueblo seguía comiendo con los dedos. Muchas veces un trozo de pan hacía las veces de “plato”. Taillevent (seud. de Guillaume Tirel, 1310-1395) escribió “Le Viander”, que nos muestra claramente las características de esa cocina “de especias”.

### **RENACIMIENTO (S.XV-XVI)**

Con los nuevos productos que se incorporaron, tras el descubrimiento de América, a la dieta europea, poco a poco, se “suavizaron” las preparaciones reduciendo la cantidad de especias.

No se produjeron cambios en las técnicas culinarias.

En el año 1533 la princesa florentina Catalina de Medicis llegó a Francia para casarse con el futuro rey Enrique II. Con ella llegó la mantelería, la porcelana, el tenedor; con ella nació la planificación y la organización del menú para un banquete; con ella comenzaron a consumirse productos que se desechaban o no sabían utilizarse (p.e. la espinaca, por eso en la cocina francesa los platos “blancos” que la contienen se denominan “a la florentina” en su homenaje).

En el año 1582 es la apertura de La Tour d’Argent como “taberna” (se considera que fue el primer restaurante en funcionar, aunque entonces no lo fuera propiamente dicho).

### **EL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA**

El hombre primitivo de América, como en la prehistoria euro-asiática, fue también nómada, recolector y cazador, hasta sembró y cosechó, y adoptó criterios de “sociedad” y comenzó a configurar sus propios rasgos culturales. Cuando en 1492 Colón llegó a tierras americanas, en nuestro continente ya existían comunidades de aborígenes culturalmente muy desarrolladas (p.e. cultivaban en terrazas). Los descubridores encontraron en suelo americano animales que no conocían (llamas, venados, pavos, patos criollos, cobayos), cultivos dedicados a la medicina, al desarrollo textil y a otras industrias, y una gran variedad de alimentos que no existían en el resto del mundo:

- poroto (frijol)
- yerba mate
- guayaba
- chirimoya
- maracuyá
- palta
- cacao
- papaya
- guaraná
- nueces de pará
- nueces de pecán
- nueces de cajú
- y variedades de tubérculos andinos (uño, ulluco, oca).
- maíz
- papa
- mandioca
- batata
- zapallo
- tomate
- quinua
- ají (pimiento)
- maní
- girasol
- vainilla
- ananá
- amaranto



Evidentemente, el encuentro de los dos mundos provocó un “choque” cultural de enorme trascendencia, tanto para los americanos como para los europeos. Estos provenían de una civilización tecnológicamente más avanzada y con costumbres muy diferentes, e introdujeron en nuestras tierras animales, cereales y vegetales que los americanos desconocían:

- vaca
- caballo
- oveja
- cerdo
- gallina
- conejo
- asno
- trigo
- cebada
- mijo
- arroz
- garbanzo
- caña de azúcar
- olivo
- vides
- cítricos

Al mismo tiempo que de América se llevaron productos típicos que paulatinamente incorporaron en sus cocinas nacionales, y divulgaron en sus viajes al Oriente. Así se enriqueció la gastronomía de todo el mundo. ¿Podemos imaginarnos la mesa argentina sin carne vacuna asada? ¿Podemos imaginarnos la cocina italiana sin “pomodoro” (tomate)... o la centroeuropea sin papas... o la española y la india sin pimientos... o las pastelerías francesas sin chocolate?

### **SIGLO XVII**

Aparecen los llamados “fondos de cocción” y nacen las salsas elaboradas, que ahora serán ligadas con “roux” o trabajadas con la técnica de “reducción”. François Pierre La Varenne (1618-1678) autor de *Le Cuisinier François* (1651), *Le Pâtissier François* (1653) y de *Le Livre de les Ragouts* (1668) fue el primero en batir huevos con azúcar, incorporando mucho aire hasta llegar al “punto blanco” o “cinta” o “letra”, como base de “biscuit”, dando lugar a las preparaciones esponjosas y bien aireadas que hoy reconocemos como bizcochuelos.

El fue también el creador de la “duxelle” -preparación de champignones que sirve como relleno de tantos platos o como guarnición.

En el año 1674 es la apertura de “Le Procope”, en París, como primera heladería y primer Salón de Cafés y Tés de la ciudad. Se inicia así la costumbre de ingestas “entre horas”.

En los salones y galas se ponen de moda las cremas y mousses, que no requieren masticación, por considerarse que era más elegante.

### **SIGLO XVIII**

Comienzan las denominaciones gastronómicas. Aparecen platos, salados y dulces, dedicados a favoritas reales (p.e. tournedos a la du-Barry), políticos poderosos o influyentes (p.e. lenguado a la Colbert), batallas (p.e. pollo Marengo), lugares (p.e. crema Chantilly), edificios (p.e. papas Pont-Neuf), artistas (p.e. huevos a la Rossini) y a personajes populares (p.e. papas Anna).

Se impone la costumbre del postre “de cocina” (producto de pastelería) como terminación del menú.

Los cocineros se esmeran por respetar el sabor del producto principal del plato, cuidando que el razonamiento del mismo sólo sirva para realzarlo, nunca para sacrificarlo bajo el predominio de especias.

Se establecen las reglas del protocolo de la mesa.

Se crean nuevos utensilios (cubiertos especiales, pinzas), que se disponen en la mesa para cada comensal (=individualización de la vajilla).

En el año 1765 nace la palabra “restaurant”, derivada de la forma verbal latina “restaurabo” (=restauraré).

La iniciativa pertenece al Sr. Boulanger, al abrir un establecimiento en el que se ofrecía un menú económico (caldo de res) a precio fijo destinado a modestos trabajadores.

### **Siglo XIX**

Aparecen las primeras cocinas a gas (1850). La apertura de “pastelerías” impone la costumbre de tomar entre-horas (media mañana o media tarde) productos dulces, servidos con café, o té, o vinos dulces o licores.

Además las pastelerías venden productos “para llevar”, es decir, para regalar o para comer en casa.

Hay cambio de costumbres sociales:

Apertura de restaurantes, surge el concepto de “restaurateur” (cocinero-propietario). El servicio a la rusa (los platos ya armados en la cocina) se impone en los restaurantes y deriva de la elaboración de la carta. El “maître d’hotel”, desalojado de las casas aristocráticas caídas en bancarrota, adquiere su rango actual de principal responsable de salón en los restaurantes de prestigio, con capacidad docente y acabado manejo de la carta y los productos.

También le corresponde trinchar y flambear ciertas preparaciones delante del comensal.

Auge de la literatura gastronómica:

1802: Alexandre Grimod de la Reynière inicia la publicación de sus Almanaques de los golosos, primera publicación de crítica gastronómica.

## HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA

Referirnos a la historia de la gastronomía o alimentación revela la estrecha relación de ésta con la evolución del hombre en su proceso de civilización.

Este es un resumen que abarca desde la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna y la llegada de nuevas materias primas desde América. Claro queda que, entre ambos acontecimientos, los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia.

En este trabajo analizamos los alimentos característicos de cada etapa, los utensilios desarrollados y la comunión entre ambos: cocinar con las herramientas nuevas.

Veremos las diferencias y/o similitudes y los avances entre cada período.

<b>PREHISTORIA DESDE LA APARICIÓN DEL HOMBRE HASTA LA APARICIÓN DE LA ESCRITURA</b>			
	<b>Materias primas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Desarrollo técnico</b>
<b>ANTES DEL FUEGO</b>	<p>Primeros alimentos: frutos, raíces, hojas y tallos. Luego comenzó la caza de grandes piezas (renos, bisontes, vacunos salvajes y caballos) y de pequeños animales también (lagartijas, erizos, etc.).</p>	<p>Cazaban con arco y flecha y pescaban con anzuelos y con arpones. Arman trampas y acorralan a los animales para ir matándolos a medida de sus necesidades.</p> <p>Las primeras herramientas eran fabricadas con piedras, ramas y eran muy simples.</p> <p>Tales como cornamentas, hacha de mano, lascas de bordes afilados.</p>	<p>Los alimentos se consumían crudos.</p> <p>El secado se utilizaba ya en la prehistoria para conservar numerosos alimentos, como los higos u otras frutas. En el caso de la carne y el pescado se preferían otros métodos de conservación, como el ahumado o la salazón, que mejoran el sabor del producto.</p>
<b>DESPUÉS DEL FUEGO</b>	<p>Con la extinción de los grandes animales el hombre comenzó a domesticar a ciertos animales (renos, perros).</p> <p>La domesticación en Oriente de cabras, cerdos, ovejas y asnos dio origen a la ganadería.</p> <p>La agricultura, la domesticación de las plantas, fue tarea de mujeres, quienes comenzaron a cultivar las semillas que recogían. Significó el asentamiento</p>	<p>Aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos. Los huesos de los animales, de los cuales se consumía la carne y las pieles, eran utilizados como abrigo, eran usados para hacer herramientas.</p> <p>Se inventó el arado: una rama con forma, y la mujer perdió el control de la agricultura, atribuyendo la labor a la fuerza del hombre.</p> <p>En el siglo V a.C. en México se inventa el molino de trigo.</p>	<p>Método de cocción utilizado: asado.</p> <p>Con el descubrimiento del fuego el hombre comienza a cocer los alimentos con lo cual se digerían mejor, evitaban la transmisión de enfermedades y podían apreciar mejor su sabor.</p> <p>El fuego significó, para el hombre, poder estar despierto más horas y comenzó el proceso de sociabilización, dando como resultado un aumento demográfico.</p> <p>La agricultura reemplazó a la recolección de forma gradual.</p> <p>A partir del año 3500 a.C. se</p>

	<p>del hombre. Los primeros cultivos fueron: trigo, cebada, avena, col, higos, habas, lentejas, mijo y vid. Se consumían frutos del manzano, el peral, el ciruelo y el cerezo.</p> <p>En Oriente Medio (4.000 a.C.) se cultivaban el almendro, el granado, garbanzo, cebolla, y dátiles.</p> <p>Al final de los períodos glaciales, algunas herbáceas de semilla grande, las antecesoras de los cereales, empezaron a crecer en las colinas del Oriente Próximo.</p>		<p>produjo un cambio notable en el aprovechamiento de los animales: no se explotaban ya sólo para obtener su carne y sus pieles sino también para la obtención de productos secundarios como leche, queso y lanas.</p> <p>En la prehistoria, el hombre ya utilizaba el frío como método de conservación de las carnes (bloques de hielo).</p>
--	--	--	---

EDAD ANTIGUA desde la aparición de la escritura hasta la caída del Imperio Romano de Occidente

	<b>Materias primas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Desarrollo técnico</b>
<b>PUEBLO EGIPCIO</b>	<p>Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de lotus servían de alimento.</p> <p>El egipcio medio vivía con muy escasas mantenencias: pan, cerveza, cebollas y algunas legumbres.</p> <p>Las clases privilegiadas comían en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones.</p> <p>Egipto era rico en producción agrícola.</p> <p>Había muchos frutos: higos, dátiles, uvas, sandías, pepinos y melones. Las almendras, las peras y los duraznos no hicieron su aparición sino hasta después de la dominación romana.</p> <p>No fueron partidarios de los</p>	<p>Comían sentados, separados hombres de mujeres y, es curioso comprobar que, utilizaban cucharas y tenedores de madera o metal.</p>	<p>Las carnes se consumían crudas y en salazón.</p> <p>Los egipcios hacían un culto de la comida. Cuando moría un faraón, lo momificaban y lo adornaban con alimentos; tenían la creencia de que existía una vida después de la muerte.</p> <p>Los egipcios fueron los primeros comedores de pan. Se desconoce dónde o cuándo se descubrió la levadura; es decir, se pasó de la harina cocida al pan listo para comer.</p> <p>La repostería egipcia fue muy importante.</p>

	<p>productos lácteos.</p> <p>La cerveza era la bebida nacional, pero sin levadura, por lo que debía consumirse rápido pues si no se agriaba.</p> <p>El cereal más antiguo fue el mijo, luego la cebada, la avena y el centeno.</p> <p>Como consecuencia del cultivo de cereales se descubre el pan.</p>		
<p><b>PUEBLO HEBREO</b></p>	<p>Como alimentos simbólicos encontramos: el pan y el vino.</p> <p>Los israelitas cultivaban el olivo, la vid y cereales como el centeno y la cebada.</p> <p>El agua no era potable por lo que la leche, cuajada y agria, ocupaba un papel muy importante.</p> <p>Las hortalizas eran fundamentales y variadas: cogombros, melones, puerros, cebollas y ajos.</p> <p>Las uvas se comían frescas o como pasas, los higos eran el alimento primordial de los soldados (secos o como pan).</p> <p>Usaban especias como el coriandro y el comino negro para aderezar guisos.</p> <p>La carne se consumía, en general, en fiestas y provenía del cordero o la cabra. La carne del buey y los animales engordados se reservaba para las grandes fiestas que sólo estaba al alcance de los ricos.</p> <p>El vino era accesible a todos y lo bebían puro.</p>		<p>Método de cocción utilizado: hervido.</p> <p>Conocemos su forma de alimentarse por los relatos de la Biblia.</p> <p>En los templos no sólo se oraba sino que también se comía.</p> <p>La leche la mantenían en un saco llamado obre que era el estómago de la cabra.</p> <p>De forma accidental, por el batido de la leche contenida en la obre, conocieron la manteca.</p> <p>La religión hebrea era muy estricta con respecto a los alimentos que se podían consumir. Se podían comer bueyes, terneras, cabras y corderos. De los peces se podían comer aquellos que tuviesen escamas.</p>

<p><b>PUEBLO GRIEGO</b></p>	<p>Egis de Todas (uno de los 7 cocineros legendarios de Grecia) llevó a la cocina aristocrática la cocción del pescado aunque tardaron en apreciarlo.</p> <p>Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era el atún que se conservaba en aceite de oliva pero había también: rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión.</p> <p>Los griegos comían todas las carnes que hoy conocemos. La que menos consumían era la carne del buey.</p> <p>Como especias se encontraban: laurel, tomillo, orégano, retama, salvia, cilantro y malva.</p> <p>La leche era de oveja o de cabra ya que la de las vacas apenas si alcanzaba para amamantar a sus terneros.</p>	<p>Los invitados a banquetes comían apoyados sobre su brazo izquierdo, pudiendo utilizar únicamente –si respetaban las normas de educación, cosa que el vino solía impedirles– los dedos de la mano derecha para tomar los alimentos dispuestos en las bandejas. En estos grandes banquetes la mujer quedaba en un segundo plano, cocinaba pero jamás participaba de ellos.</p> <p>Las grandes piezas de pan eran cocidas en planchas de hierro y fuego a leña.</p> <p>La liebre era cazada con arco y flecha.</p>	<p>Para preparar las cataplasmas y tizanas medicinales usaban el hervido.</p> <p>La cocina griega es la madre de la cocina de Occidente.</p> <p>Los primeros cocineros griegos fueron panaderos.</p> <p>Tenían una diosa a la que le ofrendaban los panes recién horneados, frutos, miel y la lana hilada: Deméter.</p> <p>Y a su vez Baccho era el dios del vino.</p> <p>El aceite de oliva: el de primer prensado se utilizaba para comer, el de segundo para el cuerpo y el de tercero para alumbrar.</p> <p>El olivo tarda 16 años en dar fruto y otros 40 para madurar.</p> <p>La cocina griega aporta a la mundial la entrada de carne de cerdo, los asados y los guisos a base de hierbas aromáticas.</p> <p>Los siete legendarios cocineros fueron: EGIS, NEREO, CHARIADES, LAMPRIA, APCTONETE, EUTHYNO y ARISTON.</p> <p>Arquestrato era un cocinero que resumió su experiencia en un poema que llamó "Gastronomía".</p>
<p><b>PUEBLO ROMANO</b></p>	<p>La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos.</p> <p>La gallina fue la primera de las aves.</p> <p>Había vid y olivos, había ciruelas, granado, membrillos y cerezos y la</p>	<p>El espetón era una cruz de hierro incrustada en la tierra en la que asaban las carnes.</p> <p>En la época de Constantino el emperador y sus invitados comenzaron a comer sentados y no tendidos como en la época romana.</p>	<p>Método de cocción utilizado: asado.</p> <p>Los romanos organizaban grandes banquetes de derroche por la clase privilegiada. Tan amantes del placer de comer eran, que a mitad de éstos debían retirarse al vomitorium en donde, excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para alivianarse el vientre y poder continuar comiendo.</p> <p>Dos grandes cocineros romanos</p>

	<p>higuera era autóctona de Italia.</p> <p>El limonero llegó de las Hespérides.</p> <p>Tenían predilección por las ubres y por las vulvas de cerdas vírgenes.</p> <p>Se hacían tres comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena. El pueblo romano tomaba el pullmentum (papilla de harina de trigo y agua, que diluida hacia de refresco).</p> <p>Los romanos conocían la levadura (<i>fermentum</i>) y aunque su pan era fermentado hacían otros tipos de panes: uno sin fermento y uno levemente fermentado.</p> <p>El garo se utilizaba para condimentar o aliñar cualquier comida. Éste era un líquido que se obtenía prensando carne de diversos pescados azules con sal. A esto se añadían hierbas olorosas: ruda, anís, hinojo, menta, albahaca, tomillo, etc.</p> <p>La presencia hispánica en el imperio puede apreciarse en los jamones, salazones, aceite y en los cereales.</p> <p>Los bizantinos adoraban la lechuga y hacían una gran variedad de purés de legumbres y cereales aromatizados con nardo, canela, vino tinto y miel.</p>		<p>fueron Lúculo y Apicio. Del primero se cuenta que gastaba fortunas buscando manjares extravagantes y alcanzó la máxima celebridad con la frase: "Lúpulo hoy come en casa de Lúpulo" dando a entender a su mayordomo que no hacían falta invitados para comer bien.</p> <p>Apicio por su parte es autor del famoso recetario de cocina, el más antiguo que se conserva.</p>
--	---	--	---

EDAD MEDIA desde la caída del Imperio Romano de Occidente hasta la caída de Constantinopla

	<b>Materias primas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Desarrollo técnico</b>
	El pavo real era el	Carlomagno fue el primer	Cuando cae el imperio romano

	<p>plato que el emperador prefería y debía ser servido por una dama porque no se consideraba a los criados con derecho a tocar el gran manjar.</p> <p>Se comía mucho asno joven. Se rellenaba de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras y luego se asaba al espetón.</p> <p>La cocina del cerdo fue popular en la Germania medieval. Los maestros salchicheros gozaban de un rango artesano.</p> <p>A partir del S XIII Europa entra en un período que luego fue llamado: Europa de los carnívoros, considerado el prólogo del Renacimiento.</p> <p>Había comida para todos. Los empleados artesanos comían cuatro platos servidos por sus patrones: una sopa, dos platos de carne y uno de legumbres.</p> <p>A diferencia de los campesinos, los ricos burgueses y los grandes señores eran más carnívoros. A demás consumían gallinas, ocas, grullas,</p>	<p>rey cristiano que sentó a las mujeres a la mesa.</p> <p>El pueblo utilizaba vajilla esmaltada toscamente, platos de tierra cocida y de madera.</p> <p>Los burgueses utilizaban el estaño pero al Gran Señor le gustaba la vajilla de oro y plata.</p> <p>Se comía con las manos y el cuchillo. Luego se extiende el uso de la cuchara y de los palillos.</p> <p>Los invitados llevan una servilleta personal para proteger la ropa.</p> <p>El mantel juega un papel muy importante: comer en el mismo mantel significaba igualdad de condiciones.</p> <p>El tenedor fue un aporte a la cultura de los venecianos aunque durante mucho tiempo no se utilizó y fue considerado: afeminado, demoníaco o tan sólo una curiosidad.</p> <p>Se trabajó con el bronce y otros metales. Se inventó el tamiz, coladores con asas, tarteras, ganchos para colgar alimentos, ralladores de queso y nuez moscada y la parrilla.</p>	<p>se empobrece la cocina europea.</p> <p>La cara contraria a Carlomagno y la reivindicación de los banquetes romanos era la hambruna que pasaban los campesinos y la servidumbre.</p> <p>Se destacan los caldos y salsas muy condimentadas que acompañaban platos con las carnes y pescados más variados.</p> <p>Los cocineros emplean lo que tienen a mano: las plantas aromáticas y las especias de la gente humilde: cebolla, chalote y ajo.</p> <p>Marco Polo, en el S XIII, trae la pasta desde China. De las Cruzadas, de Asia Menor y fundamentalmente de Persia e India, vienen las especias más caras y nuevos métodos de guisar que desde España se difunden por toda Europa.</p> <p>Durante la cuaresma los cocineros se esfuerzan por realizar los platos más variados con pescados.</p> <p>Un plato típico de la edad media es el manjar blanco.</p> <p>El pueblo lo hacía con una base de arroz, miel y leche. La realeza con gallina desmenuzada y cocida por hervor a fuego lento y cacerola tapada hasta que se deshaga en hebras. Se condimentaba con varias especias.</p> <p>En los monasterios se preparaban platos agrídulces de mermeladas con carnes.</p> <p>Se bebían vinos, cerveza e hidromiel especiada.</p> <p>Se sirven las aves vestidas, es decir: con su plumaje como si estuvieran vivas.</p>
--	---	---	---



	<p>ciervos, jabalíes y corzos.</p> <p>Se consumían mucho los frutos secos como las almendras, las pasas, los piñones, las nueces, las avellanas y los higos.</p> <p>Las especias importadas: la pimienta (que sirvió de moneda en épocas de sistema monetario incierto), el jengibre, el clavo de olor, la nuez moscada, la canela, la mostaza y el azafrán, las otras especias y hierbas aromáticas como el orégano, el tomillo y la albahaca eran considerados cosa de pobres.</p>		
--	--	--	--

**EDAD MODERNA** desde la caída de Constantinopla hasta la Revolución Francesa

	<b>Materias primas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Desarrollo técnico</b>
<b>RENACIMIENTO SXV y XVI</b>	<p>Catalina de Médicis introduce en Francia rasgos italianos gastronómicos que luego son refinados.</p> <p>Nace el hojaldre con el nombre de torroni.</p> <p>En Inglaterra se hacen los grandes pastelones de carne, como el Yorkshire (relleno de carne de oca, perdiz, lengua de buey y cocido a fuego fuerte), los</p>	<p>Italia introduce en toda Europa, desde Venecia, el tenedor y, desde Murano, las copas de cristal.</p> <p>Cubiertos de oro, servilletas, escudillas, bandejas y mesas con ruedas y plataformas, aguamaniles y candeleros de plata son vajilla típica de este período.</p>	<p>Método de cocción utilizado: spiedo.</p> <p>Se maceran las carnes con gran variedad de especias</p> <p>Las aves se siguen sirviendo vestidas: pavos reales, cisnes, ocas y grullas a las que los cocineros ponían en el asador rociándoles las cabezas con agua fría para que conserven el plumaje.</p> <p>Bebidas: hipocrás (vino, azúcar, canela, clavo de olor y almendras), carraspada (vino cocido, adobado, zumo de tres clases de uvas, canela y</p>

	<p>puddings de arroz y el pastel de manzana o apple pie.</p> <p>Alimentos comunes: aceites, vinos, porotos alubia, carnes de pato, pollo, jabalí, terneros, frutas como el melón, las ciruelas, cerezas, peras, manzanas y membrillos. Se preparan dulces y helados.</p>		<p>pimienta).</p> <p>Se preparan sopas cremas: de pichón, de tortugas, de pollo acompañada de espárragos. También pavos a la frambuesa, cordero con higos.</p> <p>Como postres se sirven: tortas de almizcle, mermeladas de distintos sabores y cuernos al agua de rosas.</p> <p>Un plato típico: la olla podrida (alubias, garbanzos, ajo, cebolla con carne y grasas –carnero, vaca, gallina, capón, longaniza, morcilla).</p> <p>La cocina renacentista se caracteriza por el uso y abuso de los lácteos: la crema, la manteca, la nata y distintos tipos de quesos.</p>
<p><b>SXVII y XVIII</b></p>	<p>Los labradores comen unas migas o unas sopas con un poco de tocino, comen un trozo de pan con cebollas, ajos o quesos y a la noche cenan una olla de nabos o coles.</p> <p>Hubo pueblos enteros que se alimentaban sólo de bellotas.</p> <p><b>Materias primas</b></p> <p>Lo que llegó a Europa de América: el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas (o judías), el pimiento y el pimentón, el ananá, las papas y el</p>	<p><b>Utensilios</b></p>	<p>Se cierra la fase expansiva del Quinientos y empieza la fase depresiva del Seiscientos.</p> <p>Se descubre el procedimiento para la fabricación del Champagne.</p> <p>Se prepara la bechamel.</p> <p>Llegando a finales de la edad moderna (luego de la incorporación de los alimentos traídos del Nuevo Mundo), debido al hambre se expande el consumo de la papa, alimento que juega un rol importantísimo en el aumento demográfico.</p> <p><b>Desarrollo técnico</b></p> <p>La semilla del cacao entre los aztecas ha servido de moneda. El refinamiento de éste lleva al chocolate. En un principio los europeos lo tomaban con cantidades extremas de endulzantes.</p> <p>El maíz fue el cultivo básico (al</p>

	<p>tomate.</p> <p>El tabaco también es originario de América.</p> <p>De lo que llegó de Asia a Europa, el arroz ha sido el cultivo más importante traído a América.</p>		<p>igual que lo fue el trigo en Europa y el arroz en Asia; plantas consideradas "civilizadoras") y las características y requerimientos de éste marcaron a las culturas americanas.</p> <p>La papa fue el tubérculo que recuperó del hambre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se obligaba a los campesinos a cultivarlas. Se preparaban con salchichas, hecha puré, se consumía el almidón y se hervía para hacer aguardiente.</p> <p>En Inglaterra triunfan las papas al vapor y fritas acompañadas de pescado frito también (fish and chips).</p> <p>El tomate (de la familia de la venenosa belladona) en un principio se utilizó verde y como adorno en sombreros. Inglaterra hace su famoso dulce de tomate o hecho zumo en el famoso trago Bloody Mary.</p> <p>En Italia lo llamaban la manzana dorada y se unió casi maritalmente a la pasta.</p> <p>El girasol es, a parte de haber sido una planta que hasta el siglo pasado se utilizó como ornamental, rica en aceite.</p>
--	---	--	---

## **EL PRIMER RESTAURANTE**

Desde la Edad Media (S.V-S.XV) ya existían los albergues y tabernas en donde se podía comer y beber en una mesa común, y hasta pernoctar.

Durante la monarquía, los oficios de boca estaban organizados en corporaciones. Esas asociaciones defendían celosamente los intereses de cada oficio, métier o profesión. Dictando leyes internas, impidiendo la competencia con los oficios vecinos.

Se distinguían así:

- Los CARNICEROS: Tienen el derecho de matar y comercializar bueyes, terneros y corderos.
- Los CASQUEROS: Que venden los despojos.
- Los CHARCUTEROS: Que venden la carne de cerdo y otros animales en forma de patés, embutidos o jamón, pero que no están autorizados a matar a los cerdos.
- Los TRAITEURS: Encargados de casas de comida para llevar. Proponen una serie de platos con carnes guisadas con o sin salsas.
- Los ASADORES: Están habilitados para vender todo tipo de carnes asadas, pero sobre todo, tienen prohibido vender carnes guisadas.

### Los monopolios

● Al estar las corporaciones organizadas de esta forma, eran frecuentes los conflictos en pos de defender los monopolios profesionales.

### La palabra RESTAURANTE

● Inicialmente evocaba a un caldo de cocido, llamado *caldo restaurante*, se supone restaura a quien lo bebe.

● Pero la utilización de la palabra *restaurante* para referirse a un establecimiento gastronómico se remonta a 1756. Año en que se abre un sitio en donde se servían restaurants.

● Se ofrecía en la puerta de este comercio, con esta frase:

● “*Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos*”

● “Venid a mi, vosotros que tenéis un estómago que grita miseria y yo os restauraré”.

● Este comercio, vendía también otras comidas, pero como no poseía el título de Traiteur, no podía ofrecer guisos.

● Así fue el comienzo de los restaurantes.

### ● Los Cafés

● Hacia finales del S.XVII, un italiano de Palermo (Francesco Capelli), abre el primer café en la calle Tournon en París, con el nombre de PROCOPE. “Café Procope”.

● Es el primer establecimiento en donde las mujeres eran admitidas.

● Se servían cafés, tés, chocolate, y pasteles, confituras, bebidas heladas y sorbetes.

● Aparte de estas novedades, innovó, con éxito. El fijar carteles con las novedades del día en el local, esto generó que *Procope* fuera un centro de información, de discusión y de nacimiento y propagación de rumores.

● **La Revolución (1789) - Nacimiento de la restauración**

- La Revolución Francesa tendrá indirectamente influencia sobre la gastronomía en general.
- Los grandes cocineros, antes al servicio de la nobleza, se encuentran frente a la revolución, ante el dilema de: seguir a sus amos en el exilio, o quedarse en Francia generando una reconversión profesional.
- Unos partieron al exilio.
- Otros tratarán de alquilar sus servicios a las casas burguesas (nuevas castas).
- Y otros trataran de abrir sus propios emprendimientos, pero ante la existencia de las corporaciones, debían limitarse a cada puesto y función.

● La multiplicación de los Restaurantes.

- Para poder crear sus propios negocios, y servir variedad de comidas, debían abolirse las corporaciones (producto del antiguo régimen).
- En 1776, por medio de un edicto de Luis XVI, se derogan las corporaciones, por considerarlas "injustas y funestas porque solo buscaban el interés personal en detrimento del de la sociedad en general.
- A partir de este echo, comienzan a proliferar los restaurantes por toda Francia y Europa.

● La literatura gastronómica.

- Los nuevos ricos de la Revolución, que no conocen demasiado bien las reglas de la gastronomía aristocrática, ni el buen uso de los manjares y los vinos, frecuentan ahora los restaurantes.
- Los fundadores de la literatura y el discurso goloso que responde a esta nueva necesidad fueron:
- Grimod de la Reynière, y
- Brillat Savarin

**JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN**

Jean-Anthelme Brillat-Savarin, nació el 1º de abril de 1755, el mayor de ocho hermanos, pasó toda su juventud, en el Bugoy, donde adquirió su afición por la cocina. Desde muy temprana edad pasaba el tiempo en la cocina con su madre disfrutando de los aromas. Su fama se deriva de la alegría con que solía recibir a sus amigos en su casa y cocinar para ellos recetas de su propia invención. La región francesa donde nació, Belley era rica en viñedos y otros alimentos, lo que le facilitó la experimentación.

Una tía, de nombre Savarin, le legó toda su fortuna a cambio de que llevase su nombre. Estudió derecho e inició su carrera en 1789 como diputado, en 1793 fue electo diputado de Belley durante los primeros años de la Revolución Francesa sin embargo fue revocado de todos sus cargos por considerársele ligado a las fuerzas conservadoras.

Para escapar la proscripción, huyó de Francia a Suiza. De Suiza pasó a Holanda, en donde embarcó para Estados Unidos, ahí estuvo casi dos años, viviendo de dar lecciones de francés y como violinista en la orquesta de John Street Theater de New York.

Luego de esa temporada en Norte América, con la caída de Robespierre logró la autorización para regresar a Francia. En 1797 sé convirtió un miembro de la corte de la casación. Él escribió varios volúmenes en economía y leyes políticas.

Brillat-Savarin, fue un hombre físicamente vigoroso, alto, cuadrado y aunque permaneció siempre soltero, gustó del "Bello Sexo", como entonces se decía de las gentiles bailarinas y actrices, y de las damas de ligera virtud. Durante su vida de adulto, y en su tiempo libre bosquejaba varios tratados de economía e historia. Él estaba interesado en arqueología, astronomía, química, y, por supuesto, la gastronomía, apreciando buenos restaurantes.

Según sus contemporáneos, fue un hombre de gran apetito y pesadez de movimientos. Murió en 1826. Cuatro meses antes había aparecido un libro "Fisiología del gusto", publicado en su propio costo y sin nombre de autor. Es el libro más inteligente y espiritual que se haya producido dentro de la Gastronomía. Las 500 copias de la edición inicial fueron vendidas inmediatamente y el libro ha estado en la impresión desde entonces.

Esta obra ha ejercido una fuerte influencia en la gastronomía francesa, pues trata con profundidad los temas de la comida y bebida de manera científica, sin olvidar la parte literaria.

Júzguese la sorpresa al saber que era de Brillat-Savarín; de aquel magistrado enorme y bovino, dormilón y de paso vacilante.

Esta "Fisiología del Gusto", es el título con el cual se le conoce en la posteridad: Auténticamente se llamaba "Fisiología del gusto, o meditaciones de gastronomía trascendente; obra teórica, histórica y puesta al día, dedicada a los gastrónomos parisienses por un profesor, miembro de diversas sociedades literarias y científicas".

El libro cuenta con 8 volúmenes donde hay pocas recetas pero muchas anécdotas y observaciones que cubren todos los aspectos de los placeres de la mesa, matizado con humor y auto ironía. Su libro está compuesto por treinta "Meditaciones", cada una de las cuales ocupa un capítulo, que tratan de los sentidos ("al menos seis", según el autor, que incluye también el "amor físico", "que atrae a los sexos con el fin de la reproducción de la especie") y de los diferentes tipos de apetito e incluyen también observaciones sobre la sed, la naturaleza de los alimentos, la gula, los médicos, la digestión, el sueño, y luego consejos prácticos: memorable el capítulo sobre "el arte de freír", al mismo tiempo sublime e instructivo para todo aficionado a la cocina.

El mismo orden en que trata los argumentos parece querer ser "fisiológico", pues se arranca con la obesidad y cómo tratarla (Brillat-Savarin nos presenta el "cinturón anti-obesidad", suerte de faja para comprimir el estómago necesaria en caso de régimen) y se sigue camino con la flaqueza, el ayuno y el agotamiento.

Hasta llegar finalmente a la muerte. Todo los temas son tratados con gracia, simpatía y una pompa que en todo momento se ríe de sí misma. Termina su obra con unas "Variétés", sabrosas anécdotas, no sin antes darnos un estudio sobre los restaurateurs y una "Historia filosófica de la Cocina".

### LA FISIOLOGÍA DEL GUSTO

La fisiología del gusto, fue publicada en 1825 después de unas tres décadas de la investigación que consume. La fisiología del gusto es el libro más famoso escrito sobre el alimento. Ingenioso y elegante, es una obra clásica en el sentido más magnífico. Es calificado por muchos como la "Biblia de la gastronomía". Puede ser considerado como el primer texto gastronómico escrito en el mundo ya que, antes de él, los existentes, empezando por el romano "Apicio"; eran sólo recetarios de cocina. Savarín inaugura la literatura gastronómica, esa literatura que, en la actualidad, resulta ya casi agobiante. "La fisiología del gusto", como todo libro trascendente, se merece toda clase de valoraciones. Se ha dicho que Brillat-Savarín convirtió el arte culinario en una auténtica ciencia, recurriendo a la química, a la física, a la medicina y a la anatomía. Además, muchos de los platos que hoy llevan su nombre como la "becada salteada" y los "huevos en olla" o "escalfados" son verdaderas glorias de la gastronomía. Brillat-Savarin trata temas gastronómicos en el estilo científico de los enciclopedistas, pero matizando con humor y auto ironía. Su libro está compuesto por treinta "Meditaciones", cada una de las cuales ocupa un capítulo, que tratan de los sentidos ("al menos seis", según el autor, que incluye también el "amor físico", "que atrae a los sexos con el fin de la reproducción de la especie") y de los diferentes tipos de apetito e incluyen también observaciones sobre la sed, la naturaleza de los alimentos, la gula, los médicos, la digestión, el sueño, y luego consejos prácticos: el capítulo sobre "el arte de freír", al mismo tiempo sublime e instructivo para todo aficionado a la cocina.

#### Citas:

Se ha citado por doquier a Brillat-Savarin, porque su estilo que mezcla con impertinencia el humor, la insolencia y el escarnio, se presta a ello:

- Dime lo que comes y te diré lo que eres.
- Esperar en exceso a un invitado que se retrasa es una falta de consideración para con los que han llegado a tiempo.

- El descubrimiento de un nuevo plato hace más por la felicidad de la humanidad que el descubrimiento de una nueva estrella.
- Un postre sin queso es como una bella dama a la que le falte un ojo.
- Si el hombre se contentase únicamente con agua, nunca hubiera podido decirse que uno de los privilegios humanos es beber sin tener sed.

## **LAS DENOMINACIONES CULINARIAS**

- El hecho de bautizar los platos es una de las particularidades de la gran cocina.
- Los nombres pueden ser de característica descriptiva o de fantasía.
- El nombre debiera explicar el modo de preparación del plato, y la mayoría de las veces no atañe al campo semántico culinario.
- Nombres de lugares, de personajes, mitológicos, ...

### Ejemplos:

- Boeuf Wellington, Langostas Bellevue, Cremas Chantilly, ...
- Hacia finales del S.XVII, los platos llevaban nombres descriptivos que todo el mundo podía identificar, sin necesidad de explicación.
- Ya aparecen así en *Le Viandier* de Taillevent, en el que se pueden descubrir platos como: el capón con hierbas, el capón relleno, el plato de cisne revestido con su piel y sus plumas, ..., en donde puede uno imaginarse perfectamente en qué consiste el plato.
  
- El listado de platos con denominaciones descriptivas era de gran utilidad para los directores o maestros de sala que hasta entonces no disponían de ningún recurso que les permitiera indicar a los clientes la composición de los platos que figuraban en las Cartas de los mejores establecimientos.

- Los grandes personajes

Se pueden distinguir dos grandes categorías en materia de denominación culinaria:

- Los grandes nombres de la cocina
  - Los representantes de las artes, las letras y la aristocracia
- Podría considerarse también a la denominación de platos con nombres de los nuevos ricos de la burguesía, logrando así un ennoblecimiento de éstos, llevándolos al nivel de la nobleza. Incluso, luego de la revolución, las denominaciones siguieron vigentes.

- El lenguaje de las CARTAS & MENÚES

• La finalidad de una carta o de un menú de restaurante es exponer la oferta gastronómica del establecimiento y facilitar la elección del cliente. Por consiguiente, la denominación de los platos y las especialidades debe ser lo más exacta y comprensible posible. Las dudas y confusiones serán menores, y la elección, un acto fácil y amable.

- Las FRASES

- Construcción de las frases. Ni una CARTA ni un MENÚ son un telegrama.
- Por lo que **no** hay motivo para omitir las partículas de enlace (preposiciones y conjunciones):
  - “a” – “a la” – “de” – “en” – “con” – ...
- Éstos harán referencia al estilo, al origen, al método de cocción, a la guarnición, a la salsa, ...

- Traducir o no traducir?

- La traducción de platos o la aplicación de aclaraciones en otro idioma deben ser realizadas por traductores profesionales.

- Sin embargo hay una larga lista de nombres en los que se debe mantener su lengua de origen, especialmente cuando se tratare de platos de cocina internacional.

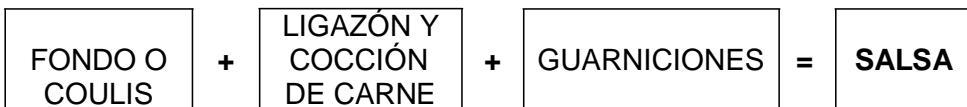
- Auguste Escoffier

- El arte culinario a inicios del S.XX está marcado por la influencia de **A. Escoffier**, quien generó un gran movimiento de simplificación, de aligeramiento y de desarrollo de recetas, reestructura la cocina clásica para adaptarla a “los imperativos de la vida activa de la clientela de la época”.

- Dotó a la cocina de una clasificación sofisticada, permitiendo la multiplicación del número de fórmulas.

- Las SALSAS

- El incremento del número de salsas y su protagonismo tomó fuerza de la mano de **Carême**. Esta multiplicación traduce un gran cambio en la concepción y la elaboración de las mismas. Hasta Carême, las salsas se componían de la siguiente forma:



- Con Carême aparecen las *grandes salsas* o **SALSAS MADRES**, o también llamadas *salsas capitales*, que sirven como base para la realización de otras salsas (salsas derivadas):



- **Carême** distingue 5 grandes salsas:

- La **española**,
- Los **veloutés**,
- La **Bechamel**,
- La **alemana**, y
- La **salsa de tomates**

... Y de ellas las derivadas ...

- “La multiplicación de las salsas es infinita, las salsas nacen de las salsas gracias a un simple matiz, como el velouté trabado o el velouté simple ... el arte de las salsas se parece al juego de las muñecas rusas, cada una contiene otra ...”

- A. Escoffier aumenta la complejidad del sistema, dando prioridad al respeto por el sabor del producto, marcando una armonía entre la carne y la salsa, por ej.: carnes de caza con salsas hechas a base de fondos de caza.



## BIOGRAFÍAS:

### • **TALLAIVENT 1310-1395**

En la larga historia de la gastronomía, el primer profesional, cuyo nombre aun en día es recordado, fue Taillevent (Guillaume Tirel), jefe de cocina, en la época medieval, de una innumerable cantidad de casas reales. Su libro "Le Viander", marca el comienzo de la cocina, como la conocemos hoy en día. Desde aquel entonces, una sucesión de cocineros y libros, han desarrollado el arte culinario. El estilo de cocina descrito por Taillevent, en Le Viander, parece extraño. Mientras, nosotros tratamos de desarrollar el sabor y las texturas de los ingredientes a su máxima capacidad, los cocineros en la edad media, los golpeaban y hacían puré, hasta dejarlos irreconocibles. Luego les colocaban especias, en tanta cantidad, que su sabor original era perdido completamente. Pero había muy buenas razones para que esto sucediera. La comida generalmente estaba tan descompuesta, que llegaba al punto de estar casi podrida. Por esos motivos era que se los debía golpear, hacer puré, condimentar y hasta colocar algún tipo de colorante, que los fuera a resaltar mas, para el ojo del comensal. El amarillo del azafrán, era el color favorito, pero los cocineros utilizaban también las hierbas, para dar color verde, las moras, para un color más azulado, y así por delante. En aquella época, al igual que ahora, existía el esnobismo en la cocina. Medio kilo de azafrán costaba tanto como un caballo, pero eso no impedía que Taillevent utilizara azafrán en mas de la mitad de sus recetas. Los lujos culinarios de la época, eran las especias, tales como la nuez moscada, por la cual se pagaba el precio de 7 toros gordos por kilo de la especia. Los platos salados eran condimentados tanto con azúcar, como con vinagre. El azúcar era considerado un lujo, el cual era espolvoreado sobre un plato final de la cocción. No existía la distinción entre los platos dulces y los salados.

Todos eran colocados de una sola vez sobre la mesa (carne muy saborizadas, eran servidas junto con purés de granos o verduras sin sabor). En la época de Taillevent la comida debía ser preparada, para una mesa que no tenía muchos implementos. Es por ese motivo, que las recetas dice, que las porciones deben estar, deshilachadas, cortadas o "hechas polvo". Los tenedores no se conocían y las cucharas escaseaban, de ahí que la comida se tuviera que comer con los dedos. La carne era dura, y los dientes, pobres, pero los cuchillos se veían como algo peligroso en la mesa, y se desalentaba su uso. Un "Trencher" (proveniente de la palabra tranche, en francés, era una rodaja gruesa de pan), se utilizaba como plato. Las salsas, debían ser espesadas con pan o yemas, justamente para que no chorrearan del "plato". La harina no se utilizo como espesante, hasta unos 200 años después.

Las carnes de cualquier tipo, eran reservadas para los ricos, y mismo ellos estaban restringidos a comerlas, ya que más de la mitad del año debían seguir las leyes del ayuno y comer solo pescados. El romper con esas leyes, significaba una gran ofensa. Las verduras estaban vistas como la comida de los pobres, quienes se veían forzados a subsistir con leche, quesos y lo que pudieran cultivar. Estos alimentos eran complementados ocasionalmente con algún tipo de ave de caza, y tuvieron que pasar otros 200 años para que el rey Enrique IV, pudiera decir que en Francia había tal prosperidad, que toda casa debía tener su pollo en la cacerola los días domingo. Tanto para Taillevent, como para Apicius (gran cocinero de la época de los romanos), les era inconcebible, preparar carnes sin utilizar miel y especias, en gran escala. Ambos amaban transformar la apariencia y el sabor de los ingredientes... Como bien diría una frase que hace resaltar las características de la época: "Hacer de miles sabores, un solo y único sabor".

### • **CARÊME**

Marie-Antoine Carême nació en 1783, en la Rue du Bac, en París, en el seno de una mísera y extensa familia (las fuentes hablan de entre 15 y 25 hijos del matrimonio Carême), mantenida por su padre, estibador en los cercanos muelles.

En 1793, cuando Carême contaba 10 años, su padre le invitó a un almuerzo en un figón de la Barrière du Maine y lo abandonó a su suerte, explicándole la difícil situación de la familia y alentándole para que se abriera camino en la vida.

Sin embargo, la fortuna sonrió a nuestro Carême: después de errar por las calles durante todo el día, la noche le sorprendió cerca de una taberna, La Fricassée de Lapin, en el mismo barrio de Maine. El

tabernero se apiadó de él, y le ofreció hospitalidad por esa noche. A la mañana siguiente, le sugirió que trabajara como marmitón en la cocina de la taberna, a lo que Carême accedió encantado a los 16 años, en 1799, entra a trabajar de aprendiz en Chez Bailly, el pastelero más importante de París.

La habilidad y disposición del joven Carême no pasan desapercibidas para su patrón, que le anima y autoriza para que, cuando no haya excesivo trabajo, acuda a la sección de grabados de la Biblioteca Nacional y examiné los diseños y grabados arquitectónicos que allí se custodiaban. Carême no sabía leer ni escribir, y aprende solo, peleándose con los textos de las obras de Palladio y Tertio.

Carême demuestra un inusitado talento para el dibujo y la arquitectura, y los conocimientos que adquiere los traslada a su trabajo pastelero, en 1804 abre una pastelería propia en la Rue du Paix.

En este período, que va de los años 1803 a 1814, Carême continúa con sus innovaciones en la pastelería, y se perfecciona de manera extraordinaria en el arte de la cocina, trabajando junto a los grandes cocineros de la época.

Aquellos a los que el propio Carême considera sus maestros son: Lannes para los manjares fríos, Richaud para las salsas, y sobre todo, Bouchet, el cocinero de Tayllerand y Laguipierre, cocinero de Murat.

En 1814, y Carême entra al servicio del zar de Rusia Alejandro I. En 1816 Carême parte a Inglaterra, para dirigir las cocinas del príncipe de Gales, a la sazón regente de Inglaterra, y que reinaría posteriormente con el nombre de Jorge IV.

En 1821 es contratado por el príncipe Sterhazy, embajador austríaco en París, a cuyo servicio permaneció hasta 1823, fecha en la que pasa a trabajar para el barón Rostchild, hasta 1829, cuando se retira y da por terminada su carrera, dedicándose de lleno a su obra literaria hasta su muerte en 1833.

Carême es mucho más que un gran cocinero. Es el punto culminante de una cocina que podríamos denominar "de corte", y que encontrará su ocaso en la segunda mitad del siglo XIX, con la aparición de los restaurantes y hoteles, cuando se adoptarán formas que perduran hasta los años 60-70 del siglo XX, que serán fijadas por otro gran maestro de la cocina: Auguste Escoffier.

- **ESCOFFIER**

Georges Auguste Escoffier (28 de octubre, 1846 (?)-12 de febrero, 1935) fue un cocinero, restaurador y escritor culinario francés, que popularizó y actualizó los métodos de la cocina francesa tradicional.

Nació en Villeneuve-Loubet, cerca de Niza. A los 13 años, y a pesar de dar muestras de sus dotes artísticas, empezó de pinche en el restaurante de su tío Le Restanran Français, en Niza. Siguió allí hasta que estalló la Guerra franco-prusiana en 1870, cuando se hizo cocinero del ejé.

Poco antes de 1878 abrió su propio restaurante Le Faisan d'Or (el faisán de oro) en Cannes. En 1880 se casó con Delphine Daffis. En 1884 la pareja se trasladó a Monte Carlo, donde Escoffier se puso al mando de la cocina del Grand Hotel.

Durante los veranos llevaba la cocina del Hotel National en Lucerna, donde conoció a César Ritz. Los dos se asociaron y en 1890 se trasladaron al Hotel Savoy de Londres.

Desde esta sede establecieron unos cuantos hoteles de renombre, incluyendo el Gran Hotel de Roma y numerosos Hoteles Ritz por todo el mundo.

En las cocinas del Savoy, Escoffier creó muchos platos famosos. Por ejemplo, en 1893 inventó el duraznos Melba en honor de la soprano australiana Nellie Melba.

En 1889 Escoffier y Ritz abrieron el Hôtel Ritz en París. Siguió en 1899 el hotel Carlton de Londres, donde Escoffier introdujo por primera vez el menú "a la carta". Ritz sufrió una crisis nerviosa en 1901, dejando a Escoffier al mando del Carlton hasta 1919, poco después de la muerte de Ritz.

En 1902 Escoffier publicó su primer libro de éxito, La Guía Culinaria, que contenía 5.000 recetas. Este libro tuvo una importancia capital en la cocina Francesa y se sigue utilizando hoy en día como libro de texto de cocina clásica, o como recetario. En 1904 y 1921 la compañía de cruceros "Hamburg-Amerika Lines" le encargó el diseño de las cocinas de sus barcos. En el segundo viaje el Kaiser Guillermo II felicitó a Escoffier diciéndole "Yo soy el emperador de Alemania, pero usted es el Emperador de los cocineros".

Alrededor de 1920 Escoffier se convirtió en el primero cocinero que recibió la Legión de Honor y en 1928 se le nombró Oficial de la Legión. Murió a los 89 años, pocos días después que su mujer.

Gran parte de la técnica de Escoffier se basaba en la de Antoine Carême, el fundador de la haute cuisine (alta cocina) francesa, pero el gran logro de Escoffier consistió en simplificar y modernizar el estilo elaborado y decorado de Carême.

Junto con las recetas innovó, otra de las contribuciones de Escoffier fue elevar la categoría social y el respeto a la profesión de cocinero, introduciendo disciplina y sobriedad donde antes había rudeza y embriaguez. Organizó sus cocinas con el sistema de brigadas, con cada sección dirigida por un jefe de partida. También cambió la práctica del "servicio a la francesa" (todos los platos a la vez) por el "servicio a la rusa" (servir los platos en el orden en que aparecen en la carta).

### **De la RESTAURACIÓN TURÍSTICA a la NUEVA COCINA**

- En Francia durante la primera mitad del S.XX existía una marcada unión entre el turismo y la gastronomía.
- Por lo que comienza una búsqueda profunda por las regiones, de los tesoros gastronómicos, usos, productos, cocciones, y costumbres culinarias olvidadas.
- Con la ayuda del Calendario de **Grimod de la Reynière** y la **Guía Michelin**, la GRAN COCINA busca su inspiración en las cocinas populares y burguesas de las regiones francesas, y en los albergues familiares que rápidamente se convierten en templos de la gastronomía, preparándose así la renovación de la cocina francesa.

### **Las COCINAS por REGIONES**

- De la mano de personajes como Austin de Croze y Curnonsky, comienzan a revalorizarse las gastronomías regionales.
- Ambos, por separado, promueven el regionalismo en la mesa, ya que hasta ese entonces, era Paris la única meca culinaria.
- Con acciones como jornadas de gastronomía regional, y el Salón de Otoño (Le Salon d'automne), aparecen los bastiones de cada región:
  - Saulieu con la Poularda Belle Aurora,
  - Nantes con el Lucio con Manteca,
  - Lyon con sus Quenelles,
  - Burdeos con el Civet de Lamprea,
  - Nimes con la Brandada,
  - Perigueux con el Confit d Oca, ...
- Todo esta movida hacia todo el país, sirvió también para que apareciera una herramienta más que útil para quienes deseaban incursionar en cada región en busca de sus especialidades, surgió así la Guía Michelin.

### **Qué potenciar y promocionar?**

- Sostener la cocina parisina como la única opción, y Paris como el único centro de la alta cocina?, o
- Redescubrir, valorar y difundir las cocinas regionales.

### **Y luego aparecen dos nuevas dudas, qué valorar?**

- La tradición, con sus usos y costumbres?, o
- La invención, de la mano de la tecnología y de las nuevas misturas con aportes desde el extranjero?.

### Las COCINAS por REGIONES

- La GUÍA MICHELIN no solo proporcionaba a los viajeros los nombres y direcciones de los principales hoteles y restaurantes, sino también una clasificación de los mismos por orden de mérito, citando sus especialidades.
- La ESTRELLA MICHELIN se convierte en el símbolo de la excelencia, y para el restaurador en el símbolo del éxito.
- Es así como poco a poco, algunos establecimientos gastronómicos se convierten en templos de la cocina, siendo visitados por todo París y por cuanto extranjero surque Francia.
- Surgen así tres grandes casas con sus tres grandes responsables:
  - La Mère Brazier (1895-1977) en Lyon,
  - Alexandre Dumaine (1895-1974) en la Côte d'Or de Saulieu, y
  - Fernand Point (1897-1955) con La Pyramide en Vienne
- A partir de esos pequeños albergues familiares se fundarán las verdaderas dinastías culinarias que aún hoy reinan en la Francia gastronómica.

### La NOUVELLE CUISINE

- A inicios de los 60, ya pasados los ecos de guerras, la demanda y el perfil del comensal ha cambiado, especialmente los modelos de estética corporal. La gordura del gastrónomo de los S.XVIII y XIX que era símbolo de distinción social en una sociedad de abundancia, ha mutado por un modelo de delgadez. Comienza una puja entre la gastronomía y la dietética.

### **La búsqueda de una nueva cocina y la diferenciación profesional**

- Complicación vs. Simplificación
- Ligereza vs. Pesadez
- Lo de afuera vs. Lo de adentro
- Lo clásico vs. La innovación
- ...

### **Nueva demanda, nueva cocina**

- Ante el cambio de la demanda, se refleja una necesidad de un retorno a lo natural.
- Las reglas de servicio no se modifican, pero aparecen nuevos utensilios de materiales nobles (vajilla de cerámica, madera, ...)
- De a poco se ponen en marcha los fundamentos de esta nueva cocina desde el contexto social:
  - La coerción dietética de una alimentación sana,

- Un modelo de estética corporal de delgadez,
- La aspiración de armonía con la naturaleza, y
- El rechazo por un orden social establecido.

### ***Nouvelle Cuisine***

- En 1974 comienza la verdadera renovación gastronómica, Michel Ghérard, Henri Gault y Christian Millau lanzan la fórmula: NOUVELLE CUISINE.
- El comensal se desprende poco a poco de las obligaciones gastronómicas sociales y desea obtener su placer libremente.
- El plato individual, decorado con cuidado para cada comensal, marca esta ascensión del individualismo.

### El redescubrimiento del cuerpo y la Nouvelle Cuisine

- La NOUVELLE CUISINE debe romper con los valores de la primera mitad del S.XX, en la cual el gusto estaba mal visto, en tanto que el oído era el órgano cultivable y ajeno al pecado. Existía una fuerte rivalidad entre el *gourmet* y el *goloso*. La gula era una actividad culpable.
- “El gusto está más próximo al cuerpo, y el cuerpo es la sede del pecado”.

### **Los GOURMETS & los GOLOSOS**

- El GOURMET conlleva una práctica supuestamente estética del control de los instintos, una sublimación, una elevación del placer por la buena comida, por la contención.
- El GOLOSO, conlleva la trasgresión, la abdicación de la razón frente a la impetuosidad del deseo.
- La GULA es una actividad culpable, por regla religiosa y por regla médica.
- Con este marco Michel Guérard debe trabajar y elaborar su propuesta gastronómica planteando una desculpabilización de la gula, desde la salud pública. Integrando *dietética* y *estética*.

### **Alain Sanderens**

- Por su parte, *Alain Sanderens* se suma a la nueva cocina y agrega:
- “Ante todo se considerará la ligereza del plato, que será la cualidad más buscada y apreciada. El cocinero tendrá también sus ribetes de dietético, y las largas y difíciles preparaciones desaparecerán. Los platos sencillos, muy a menudo despreciados, serán elevados por el arte con que se confeccionan, a una categoría superior. La harina desaparecerá de las salsas. Las cocciones en seco, sin grasas y al vapor serán cada vez más usadas. Los jugos reemplazarán a los fumets. Aparecerán platos agrídulces. Será una cocina de contrastes. Todo el esfuerzo de la cocina será no enmascarar su gusto ni maquillarlos gratuitamente.”

Los lineamientos de Alain Sanderens

- *Alain Sanderens* fijó los siguientes principios:
  - Aligeramiento de los platos.
  - Honestidad en las manipulaciones.
  - Cocciones más al punto.
  - Preservación de sabores.
  - ...

### **Los 10 Mandamientos de Gault & Millau**

- Henri Gault y Christian Millau proponen los 10 mandamientos:
  - ✓ Rechazar la complicación inútil.
  - ✓ Reducir los tiempos de cocción y recuperar la cocción al vapor.
  - ✓ Practicar una cocina de mercado, seleccionando el mejor producto fresco.
  - ✓ Aligerar la carta para poder trabajar sólo con el producto fresco.
  - ✓ Evitar adobos y faisandajes.
  - ✓ Eliminar las salsas pesadas, blancas y tostadas.
  - ✓ Volver a la gastronomía regional.
  - ✓ Interesarse por las técnicas de vanguardia.
  - ✓ Buscar una cocina dietética.
  - ✓ Ser inventivo.

### **Principales cambios culinarios**

- Las salsas: fondos reducidos pero poco cocinados.
- Michel Guérard propondrá eliminar las harinas como trabazones, reemplazándola por puré de vegetales. Y cambiando las ligazones de manteca, por lácteos menos grasos como yogures o crema al 20%.
- Salsas emulsionadas.
- Estos cambios sobre las salsas atienden más al incremento del sabor que a una cuestión dietética.

### **El retorno de las MOUSSES**

- Las mousses que habían perdido vigencia por ser de compleja elaboración, retornan ante la aparición de la tecnología en la cocina, batidoras eléctricas, cúter, mixers, ..., además de ser una preparación ligera, que se adaptaba al nuevo perfil culinario.
- Pero se actualizan las recetas, fijando nuevos pilares:

## **El rumbo de la NOUVELLE CUISINE**

- Con los principios ya fijados, la aplicación de esta nueva cocina se encontró con un obstáculo, la CREATIVIDAD.
- Hasta ese momento, los cocineros aprendían la técnica y sólo repetían, cambiando las materias primas. Y cualquier innovación era tomada como una degradación. Pero ante esta nueva cocina, se requería de creatividad.
- Por lo que en los 70, se vivió un movimiento de liberación culinaria. Los cocineros se lanzaron a una intensa práctica creativa.

### La creatividad y la Nouvelle Cuisine

- A partir de entonces la inspiración culinaria se desarrolló en función de 2 ejes:
  - La cocina aristocrática, con las viejas recetas de la Edad Media y del Renacimiento, tratándose de una reapropiación de las mismas al S.XX, y
  - Las cocinas regionales populares. Dando origen a una Nouvelle Cuisine del terruño.

### La innovación culinaria

- ¿Cómo funciona la innovación culinaria en la Nouvelle Cuisine?
- Se identifican dos ejes:
  1. El juego de códigos, a partir de la lengua culinaria clásica, aumentando la jerga.
  2. La transformación de los principios de la construcción del gusto del plato en sí mismo.

#### 1. El juego de códigos

- Se dejan de lado las denominaciones clásicas de platos, generalmente nombres propios de cocineros, duques, lugares, personajes, ..., y toman su lugar los nombres descriptivos (siguiendo el modelo del medioevo y del Renacimiento) . Los nombres se alargan cometiendo excesos descriptivos. Por ej.:
  - *“Ventre y espalda de dorada rosada de las barcas pesqueras, en infusión de vino tinto, con fundido de puerros tiernos o ensalada de jaramaro, hojas de roble, con pato silvestre con aceite de nuez y capones”.*
- Se suman a esta dinámica descriptiva, características tales como:
  - Bautizar las entradas con nombres de postres: “Sorbete de embutido”
  - Las terrinas debían ser de pescado o vegetales, y pequeñas.
  - En cuanto a los principales, se invertían los nombres de cortes y carnes: “Steak de lenguado”, “Rodaja de vaca a la moda...”



- Y reconvertir los nombres de postres en nombres de entrantes: “Sopa de higos”, “Sopa de frutillas”

## 2. La transformación de los principios

- La nueva cocina propone una yuxtaposición de sabores que se aplica tanto a la creación de nuevos platos, como a la reinterpretación de platos clásicos.
- Varios pasos componen el plato, diferentes texturas, colores, tratamientos, sabores, temperaturas, niveles, ..., el comensal se enfrenta a un desafío, él debe definir el por donde empezar, y el por dónde terminar, y el cómo.

### El enorme fracaso: la **INVENCION**

- El enorme fracaso de la Nouvelle Cuisine, ha sido la *invención*. Según palabras de Paul Bocuse en 1982:
- *“La nueva cocina se acabó. Y es natural y hasta estaba previsto que acabara así. Fue una moda importantísima, pero moda al fin ... Acabaron con ella las exageraciones. Dijimos en un principio, la Nouvelle Cuisine es simplificarse, ¿qué sucedió?, se fueron reduciendo cada vez más la preparaciones, las elaboraciones y las formas se limitaron al puro esquema, y éste se sometió a la imaginación del cocinero, de esta forma la cocina se unificó en todo el mundo. Los platos perdieron sus aromas particulares, porque se olvidaron los ingredientes, productos y salsas tradicionales.”*
- Así, la Nouvelle Cuisine fue testigo y víctima de cocineros capaces de inventar cada día y no solo en Francia, las mezclas más insólitas, bizarras y repelentes, y lo peor de todo es que a esto lo llamaban “Nouvelle Cuisine”.

## **GRANDES COCINEROS**

### **SAVARIN**

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826) es el autor del primer tratado de gastronomía (Fisiología del Gusto, 1825).

Nació en Belley (Francia), el 1 de abril de 1755 en una época en la que el Rin separaba Francia de la Saboya, en una familia de abogados.

Estudió Derecho, Química y Medicina en Dijon. Ejerció como abogado en su ciudad natal hasta que en 1789 fue enviado como diputado a los Estados Generales, que se convertirían en la Asamblea Nacional Francesa, al principio de la Revolución Francesa, donde se haría conocido en gran parte por su defensa pública de la pena de muerte.

Adoptó el apellido Savarin a raíz de una herencia, en la que su finada tía le exigía adoptar el apellido como condición para cobrarla.

Durante la Revolución Francesa, se puso precio a su cabeza. Se fue exiliado y buscó asilo político, primero en Suiza, después en Holanda y después en los Estados Unidos de América, de reciente fundación, donde estuvo tres años, en Nueva York, Filadelfia y Hartford, donde se ganó la vida dando clases de violín y francés. Durante este tiempo fue primer violín en el Park Theater de Nueva York

Su obra más conocida, Fisiología del Gusto, se publicó en 1825, dos meses antes de su muerte (en febrero de 1826).

Citas: Se ha citado por doquier a Brillat-Savarin, porque su estilo que mezcla con impertinencia el humor, la insolencia y el escarnio, se presta a ello: Dime lo que comes y te diré lo que eres.

Esperar en exceso a un invitado que se retrasa es una falta de consideración para con los que han llegado a tiempo.

El descubrimiento de un nuevo plato hace más por la felicidad de la humanidad que el descubrimiento de una nueva estrella.

Un postre sin queso es como una bella dama a la que le falte un ojo.

### **CARÊME**

#### ***Dime lo que comes y te diré lo que eres***

Marie-Antoine Carême nació en 1783, en la Rue du Bac, en París, en el seno de una mísera y extensa familia (las fuentes hablan de entre 15 y 25 hijos del matrimonio Carême), mantenida por su padre, estibador en los cercanos muelles.

En 1793, cuando Carême contaba 10 años, su padre le invitó a un almuerzo en un figón de la Barrière du Maine y lo abandonó a su suerte, explicándole la difícil situación de la familia y alentándole para que se abriera camino en la vida.

Sin embargo, la fortuna sonrió a nuestro Carême: después de errar por las calles durante todo el día, la noche le sorprendió cerca de una taberna, La Fricassée de Lapin, en el mismo barrio de Maine. El tabernero se apiadó de él, y le ofreció hospitalidad por esa noche. A la mañana siguiente, le sugirió que trabajara como marmitón en la cocina de la taberna, a lo que Carême accedió encantado a los 16 años, en 1799, entra a trabajar de aprendiz en Chez Bailly, el pastelero más importante de París.

La habilidad y disposición del joven Carême no pasan desapercibidas para su patrón, que le anima y autoriza para que, cuando no haya excesivo trabajo, acuda a la sección de grabados de la Biblioteca Nacional y examiné los diseños y grabados arquitectónicos que allí se custodiaban. Carême no sabía leer ni escribir, y aprende solo, peleándose con los textos de las obras de Palladio y Tertio.

Carême demuestra un inusitado talento para el dibujo y la arquitectura, y los conocimientos que adquiere los traslada a su trabajo pastelero, en 1804 abre una pastelería propia en la Rue du Paix.

En este período, que va de los años 1803 a 1814, Carême continúa con sus innovaciones en la pastelería, y se perfecciona de manera extraordinaria en el arte de la cocina, trabajando junto a los grandes cocineros de la época.

Aquellos a los que el propio Carême considera sus maestros son: Lannes para los manjares fríos, Richaud para las salsas, y sobre todo, Bouchet, el cocinero de Tayllerand y Laguipierre, cocinero de Murat.

En 1814, y Carême entra al servicio del zar de Rusia Alejandro I. En 1816 Carême parte a Inglaterra, para dirigir las cocinas del príncipe de Gales, a la sazón regente de Inglaterra, y que reinaría posteriormente con el nombre de Jorge IV.

En 1821 es contratado por el príncipe Sterhazy, embajador austríaco en París, a cuyo servicio permaneció hasta 1823, fecha en la que pasa a trabajar para el barón Rostchild, hasta 1829, cuando se retira y da por terminada su carrera, dedicándose de lleno a su obra literaria hasta su muerte en 1833. Carême es mucho más que un gran cocinero. Es el punto culminante de una cocina que podríamos denominar "de corte", y que encontrará su ocaso en la segunda mitad del siglo XIX, con la aparición de los restaurantes y hoteles, cuando se adoptarán formas que perduran hasta los años 60-70 del siglo XX, que serán fijadas por otro gran maestro de la cocina: Auguste Escoffier.

## **ESCOFFIER**

Georges Auguste Escoffier (28 de octubre, 1846 (?)-12 de febrero, 1935) fue un cocinero, restaurador y escritor culinario francés, que popularizó y actualizó los métodos de la cocina francesa tradicional.

Nació en Villeneuve-Loubet, cerca de Niza. A los 13 años, y a pesar de dar muestras de sus dotes artísticas, empezó de pinche en el restaurante de su tío Le Restoran Français, en Niza. Siguió allí hasta que estalló la Guerra franco-prusiana en 1870, cuando se hizo cocinero del ejé.

Poco antes de 1878 abrió su propio restaurante Le Faisan d'Or (el faisán de oro) en Cannes. En 1880 se casó con Delphine Daffis. En 1884 la pareja se trasladó a Monte Carlo, donde Escoffier se puso al mando de la cocina del Grand Hotel.

Durante los veranos llevaba la cocina del Hotel National en Lucerna, donde conoció a César Ritz. Los dos se asociaron y en 1890 se trasladaron al Hotel Savoy de Londres.

Desde esta sede establecieron unos cuantos hoteles de renombre, incluyendo el Gran Hotel de Roma y numerosos Hoteles Ritz por todo el mundo.

En las cocinas del Savoy, Escoffier creó muchos platos famosos. Por ejemplo, en 1893 inventó el duraznos Melba en honor de la soprano australiana Nellie Melba.

En 1889 Escoffier y Ritz abrieron el Hôtel Ritz en París. Siguió en 1899 el hotel Carlton de Londres, donde Escoffier introdujo por primera vez el menú "a la carta". Ritz sufrió una crisis nerviosa en 1901, dejando a Escoffier al mando del Carlton hasta 1919, poco después de la muerte de Ritz.

En 1902 Escoffier publicó su primer libro de éxito, La Guía Culinaria, que contenía 5.000 recetas. Este libro tuvo una importancia capital en la cocina Francesa y se sigue utilizando hoy en día como libro de texto de cocina clásica, o como recetario. En 1904 y 1921 la compañía de cruceros "Hamburg-Amerika Lines" le encargó el diseño de las cocinas de sus barcos. En el segundo viaje el Kaiser Guillermo II felicitó a Escoffier diciéndole "Yo soy el emperador de Alemania, pero usted es el Emperador de los cocineros".

Alrededor de 1920 Escoffier se convirtió en el primero cocinero que recibió la Legión de Honor y en 1928 se le nombró Oficial de la Legión. Murió a los 89 años, pocos días después que su mujer.

Gran parte de la técnica de Escoffier se basaba en la de Antoine Carême, el fundador de la haute cuisine (alta cocina) francesa, pero el gran logro de Escoffier consistió en simplificar y modernizar el estilo elaborado y decorado de Carême.

Junto con las recetas innovó, otra de las contribuciones de Escoffier fue elevar la categoría social y el respeto a la profesión de cocinero, introduciendo disciplina y sobriedad donde antes había rudeza y embriaguez. Organizó sus cocinas con el sistema de brigadas, con cada sección dirigida por un jefe de partida. También cambió la práctica del "servicio a la francesa" (todos los platos a la vez) por el "servicio a la rusa" (servir los platos en el orden en que aparecen en la carta).

## **NOUVELLE CUISINE**

La nouvelle cuisine es un enfoque a la cocina y presentación de comidas.

Este nuevo estilo, que fue una reacción a la cuisine classique (cocina clásica) francesa, se basó en platos más livianos y delicados, sin salsas pesadas ni vegetales cocidos en exceso, y le dió una gran importancia a la presentación de las comidas.

Este estilo nació en Francia en los 1970's con los estudiantes de Fernand Point, especialmente los hermanos Jean y Pierre Troisgros, Paul Bocuse y Michel Gerard. El término nouvelle cuisine fue inventado por los críticos gastronómicos Henri Gault y Christian Milleau. La nouvelle cuisine se hizo popular a fines de los 1970's y en los 1980's.

### **Características**

La presentación de la comida y el atractivo visual son fundamentales en la nouvelle cuisine. La comida tenía que estimular los cinco sentidos, especialmente la vista. Se dejó de delegar la tarea de la presentación de la comida en los camareros, como sucede en la haute cuisine (alta cocina); los platos se servían ya presentados desde la cocina.

Se puso mayor hincapié en el uso de hierbas y especias así como también en las salsas y los caldos usados que eran más livianos. Se dejó de usar también la harina como espesante de salsas, y se reemplazó por salsas más livianas espesadas con yemas de huevo, manteca y crema.

La nouvelle cuisine creó platos livianos con sabores distintivos, combinando sabores en lugar de cubrirlos, y resaltó también un servicio de mesa menos entrometido. Los platos simples pero elegantes y los sabores puros son las principales características de la nouvelle cuisine.

## **BOCUSE**

Paul Bocuse (nacido en Collonges-au-Mont-d'Or el 11 de febrero de 1926) es un gran cocinero francés que ha sido uno de los renovadores del arte culinario del siglo XX.

Además dirige algunos restaurantes en Collonges-au-Mont-d'Or y en Lyon, en donde uno de sus restaurantes tiene 3 estrellas Michelin. Bocuse es uno de los chefs más importantes asociados con la nouvelle cuisine, junto con los hermanos Troisgros y Michel Gerard.

Desde 1987 el Bocuse d'Or es considerado uno de los premios para chefs más prestigiosos del mundo.

## **HISTORIA DE LA COCINA ARGENTINA**

La llegada del siglo XX encuentra a la gastronomía Argentina en el mayor grado de pobreza y aburrimiento, con la llegada de los emigrantes Españoles e Italianos, también llegó una variación más rica en el arte de la cocina. Durante toda la época colonial y durante el siglo XIX se comía mucho y en forma muy variada. Baste recordar que los menús sociales que componía el más prestigioso de los cocineros de aquella época, el francés Joseph Dure, incluía entre cinco y seis platos más postre. En las casas de familia, los platos básicos eran *la olla podrida* -así se llamaba al puchero-, una gran cantidad de vegetales -mucho mandioca-, las carnes asadas y los pescados de río. Las mejores dulcerías y reposterías provenían de Tucumán, Chile y Asunción del Paraguay. Los licores (vinos y brandis) venían de ultramar y las infusiones eran dominio de la yerba mate.

Estas mesas fueron empobreciéndose a medida que transcurrió el siglo XIX y la nueva centuria sorprendió a los argentinos con una dicta muy aburrida: carne asada, bifés y pucheros; casi nada más. Las excepciones eran algunos toques afrancesados en las clases urbanas más acomodadas y, en la sociedad rural y el interior, los locros, las empanadas y las humitas siguieron teniendo una fuerte presencia.

Los hábitos comenzaron a cambiar y a enriquecerse sólo en las postrimerías del siglo pasado, con la llegada de los torrentes inmigratorios que dieron paso entonces a la revolución gastronómica que sobreviene después de 1900. Aunque la impronta decisiva haya sido obra de la cultura italiana, cabe señalar que alemanes, británicos y judíos de diversas nacionalidades también aportaron lo suyo. Por el contrario, las comidas españolas pasaron a identificarse como tales -en restaurantes y zonas urbanas bien señalizadas, pero perdieron peso como componentes de la cocina Argentina.

### **Se habla en español y se come en italiano**

Sin la llegada de los italianos no podría entenderse cómo los argentinos comieron a lo largo de todo el siglo XX. Ellos trajeron no sólo platos y recetas, sino hábitos sociales vinculados con el comer -como las pastas familiares de cada domingo, impusieron el culto al aperitivo (*tomarse un vermut o un fernet*)- y convirtieron a Buenos Aires en el tercer centro consumidor de pizza en el planeta. El primero, por supuesto, es Italia; el segundo, la ciudad de Nueva York, y luego se ubica la Reina del Plata.

El primer gran asentamiento de la cocina italiana en el país tuvo lugar en la ciudad Capital, más precisamente en el barrio de La Boca. Desde allí se desparramó por todo el territorio nacional una lista interminable de ingredientes y hábitos gastronómicos: las pastas en toda su gama de posibilidades desde los argentinos tallarines hasta los ñoquis, los ravioles y los canelones-, la pizza, la fainá, las Milanesas, los helados, los *risottos*, la preparación de pescados de mar y mariscos -en esto, los españoles también hicieron lo suyo-, el consumo de frutas secas, la salsa de tomates en todas sus variedades, el pesto, la afición por el aceite de oliva y las aceitunas, casi toda la fiambrería actual -antes llegaban jamones y embutidos españoles, pero eran de consumo limitado-, el gusto por los quesos y la difusión masiva del vino, por sólo mencionar algunas de las ingestas más habituales de estas latitudes. Después de los italianos, la mesa de los argentinos cambió. El bife y el asado siguieron estando en el centro de esta sociedad carnívora, pero las pastas y las pizzas no se quedaron atrás.

En los últimos 20 años Buenos Aires creció de muy buena forma en el arte de la gastronomía se puede contar por cientos la oferta de buenos restaurantes. El plato convocante entre amigos y familiares dejó de ser el puchero al superarlo la pasta del domingo -con los ravioles a la cabeza-, incluso en familias o zonas del país sin influencia italiana directa. Con el paso de los años fueron creándose actividades artesanales y gastronómicas muy prósperas: cuántas fábricas de pastas frescas sobreviven incluso hoy, pese a la hiperdifusión de los supermercados; en cuántos restaurantes no se pueden comer pastas, y cuántos millones de pizzas siguen comiéndose hoy por año en la Argentina, pese a la actual tendencia y ya hábito de "cuidarse" en las comidas, con un mayor consumo de productos light. Aunque resulte difícil creerlo, el otro comer social y familiar de los argentinos -el asado de fin de semana- es una costumbre posterior a la de *las pastas del domingo*, pues su popularización se verifica a partir de la década del 50,

simultáneamente con la aparición de las barriadas suburbanas en los alrededores de Buenos Aires y ciudades del interior.

## LA PRIMERA GLOBALIZACIÓN

La irrupción de la gastronomía italiana en la cultura del comer argentino coincidió en el tiempo que podría denominarse *primera globalización* gastronómica del país. La llegada de productos alimenticios desde otros rincones del mundo se hace sentir, sobre todo, en los hábitos de los sectores de la sociedad con mayor poder adquisitivo, aunque muchos de los productos encontrables en las tiendas de *ultramarcas* eran de consumo popular, por sus bajos precios y porque no existían en la manufactura local. Entre ellos, el azafrán, el bacalao, los porotos y garbanzos, las especias básicas, como pimienta y pimentón, algunos licores, los chocolates y el té.

Toda esa modernidad contrastaba con algunas escenas de barrios y pueblos, que a lo largo y a lo ancho del país se reprodujeron en forma cotidiana hasta la década del 50. Fray Mocho describía en la revista *Caras y Caretas* cómo el lechero, a caballo o en carro, seguía repartiendo su blanco producto casa por casa, desde una batería de tarros metálicos envueltos en cueros. Similar sistema de comercialización tenían el pan, el carbón, la leña y el querosén, las verduras frescas y los pescados.

El impacto de la italianización de las costumbres gastronómicas argentinas, el desarrollo paulatino de la industria alimentaria local y la cristalización de la sociedad una vez realizadas y asentadas las olas inmigratorias fueron las causas, quizá, de que el cómo y el qué comer diseñados en estas comarcas a principios de siglo se hayan mantenido sin grandes alteraciones casi hasta la década del 60.

El bife con ensalada, puré o *a caballo*, las milanesas con papas fritas, el asado y la parrillada, unas pocas especies de pescado y preparados casi siempre en filetes *a la romana* o enteros en escabeche y al horno, las distintas variedades de pastas, la pizza, el puchero, las empanadas, las ensaladas -casi siempre de lechuga, tomate y cebolla-, los helados, el flan con crema o dulce de leche, los panqueques y *el queso y dulce sintetizan* a la perfección las opciones casi excluyentes de los argentinos a la hora de comer.

Vino, cerveza, sidra, champagne, aguardiente, coñac y whisky fueron las bebidas; y el café, después de almorzar o comer, con leche a la hora del desayuno y en la merienda, y sobre todo en cualquier momento del día, para conversar con amigos, para hacer tiempo o leer el diario, tuvo un solo competidor, el mate.

Durante los años 30 a 50 también se mantuvo en pie y de moda un mismo tipo de restaurantes. A diferencia de Italia, Francia y en menor grado en España, donde en cada pueblo -por pequeño que fuera-, durante este siglo siempre existieron por lo menos uno o dos restaurantes atractivos o con alguna peculiaridad, en la Argentina esos establecimientos cobraron auge sólo en las grandes ciudades, muy especialmente en Buenos Aires.

Reinaron entonces aquellos locales céntricos que hicieron historia, como La Emiliana, El Tropezón, El Globo, El Imparcial y El Hispano, en los que las cartas transcurrían entre pucheros, especialidades españolas (El Hispano, por ejemplo) y de la ya comentada cocina italoargentina. Por aquellos años aún mantenían su esplendor los salones gastronómicos de lujo que habían surgido a fines del siglo XIX y a principios del actual.

La epidemia de fiebre amarilla, en 1871, provocó que muchas familias porteñas buscaran refugio en las afueras de la ciudad. La construcción del hotel Las Delicias, en Adrogué, permitió que las familias y las parejas encontraran en él un refugio un oasis de tranquilidad y verde, con buena cocina, a pasos del Centro. Edificado en el 30 por el arquitecto Pablo Pater, El Tigre Hotel, contaba con 3 plantas y 50 habitaciones, aquí giro la primera ruleta de la Argentina, brillo durante tres décadas, Restaurantes de lujo, especializados en cocina francesa, funcionaban también en el Plaza Hotel, de 1909 y en el Alvear Palace Hotel, de 1932.

## Y llegó la década del 60

Durante los años 60, todas las expresiones de la vida cotidiana fueron sacudidas por vientos huracanados. Llegaron la minifalda, el pop y el beat, el amor libre y el rock como ideología universal; el

presidente Kennedy y el Che Guevara; la guerra de Vietnam y los cantantes de protesta; el Di Tella y Pelé; el Mayo francés y el pelo largo y despeinado sobre los hombres. Muchas cosas más llegaron, pero respecto del comer de los argentinos tampoco faltaron pautas revolucionarias.

Ya a fines de la década del 30 habían surgido novedades: el Toddy y el Vascolet se pusieron de moda y reemplazaron al café con leche en las meriendas infantiles y adolescentes. Después del 50 aparecieron los primeros antecedentes vernáculos del fast-food, pues así deben considerarse los grills que invadieron las mejores esquinas de todas las ciudades del país, y los jóvenes de la nueva ola pudieron degustar aquellos antepasados de la hamburguesa que se servían en La Cabaña del Tío Tom y los hot dogs obtuvieron carta de ciudadanía con un nombre mucho más criollo: ponchos. En 1954 se registró un hecho que modificó para siempre el gusto de los argentinos en materia de bebidas sin alcohol. La Coca-Cola comenzó a comercializarse en forma masiva y después nada fue igual.

Ya en plena década del 60, y sin llegar a la universalización actual que significa la marca McDonald's, las hamburguesas con papas fritas fueron instalándose de a poco por medio de los legendarios locales The Embers, y las cocinas hogareñas se modificaron a la par de los hábitos y los sistemas de aprovisionamiento.

Los mercados cerrados y ferias municipales, descendientes de los viejos mercados y barranconos de las ciudades del siglo pasado, comenzaron su declive definitivo. Los comercios de barrio (carnicerías, panaderías, almacenes y fruterías), nietos y bisnietos de las antiguas pulperías, donde además de beber y jugar a los naipes se podía comprar harina, yerba, galleta, aceite y tabaco, empezaron a darse cuenta del futuro que les aguardaba y cuya primera señal fue la instalación de los Minimax, la cadena pionera de supermercados que luego proliferarían en el país.

Con los años 60 también llegó lo que dejaría una profunda huella sobre la cultura Argentina, la Televisión.

### **Nada en el 70, un poco en el 80, mucho en los 90**

Sin temor a grandes omisiones, podría decirse que durante la década del 70 no sucedió nada nuevo en la cultura del comer de los argentinos, salvo la consolidación de los hechos surgidos durante los diez años anteriores.

*Los snacks bares* sepultaron a los viejos *copetines al paso*, las hamburguesas aseguraron su presencia y los heladeros ambulantes -de Noel y Laponia, entre los más importantes- comenzaron su tránsito hacia el baúl de los recuerdos.

El panorama de restaurantes, fondas y bares no tuvo modificaciones sustanciales; por el contrario, los viajeros que volvían al país ya comenzaban a tener la sensación de que en los establecimientos gastronómicos de la Argentina siempre se comía lo mismo.

El orgullo local quedaba reducido a los *mejores bifés de chorizo del mundo*, y todo ese sentimiento empezó a ganar fuerza justamente porque en Europa y en los Estados Unidos ya se estaban dando los primeros pasos de la internacionalización gastronómica.

Surgía la *nueva cocina francesa*, menos barroca que aquella fundada en el siglo XVI por los cocineros italianos que llegaron al ducado de Dijon gracias a Catalina de Medicis, y más sutil que la burguesa y napoleónica de Marie-Antoine Carême y de Jean Anthelme Brillat-Savarin; la italiana clásica y sus adecuaciones internacionales comenzaban a ganar a los mejores *chef* del mundo, y las llamadas exóticas -china, japonesa y otras asiáticas- dejaban los guetos de Londres, París, San Francisco y Nueva York para extenderse y desarrollarse en el intercambio de influencias recíprocas.

En la Argentina, en cambio, el mundo parecía estático y se sentía que aquí siempre se comía bife con ensalada o papas fritas, asado, algunas pastas, unos pocos pescados, siempre guisados de la misma forma, y milanesas. Debió llegar la década del 80 para que algunos cocineros se animasen a ciertas innovaciones. Se abrieron algunos *restaurantes de catálogo*, *demasiados pretenciosos* todavía, y aparecieron algunas publicaciones gourmands.

A partir de 1990, esa tendencia se reforzó y hay quienes dicen que en la Argentina ya existían unos 500 restaurantes de categoría.

Y así se llegó al siglo XX, época sobre la cual sería poco menos que imposible confeccionar un listado completo de los recetarios que se difundieron y difunden por los distintos medios de comunicación, sobre todo si se tiene en cuenta que a partir de la década del 60 toda esa información aumentó en escala geométrica respecto de la existente hasta entonces. En cambio, sería injusto no recordar dos libros que han servido de guía gastronómica para varias generaciones de amas de casa durante la presente centuria.

El primero es *La perfecta cocinera argentina*, de Teófila Benavente, que ya en 1911 iba por su undécima edición, a cargo de la casa de Jacobo Peuser. Esta obra contiene 473 recetas ordenadas alfabéticamente y desde sus páginas puede aprenderse, por ejemplo, cómo preparar ambrosía de leche, alcauciles a la lionesa, budín de pato, crepes, dulce de limón Sutil, guindado, muffins, patés, perdices, quenelles, soufflé de castañas y turrones.

La segunda es casi una leyenda, *el Libro de doña Petrona*, que al decir de muchos libreros sigue manteniendo los récords de ventas del país. Toda, o casi toda la cocina que comieron millones de argentinos de este siglo está en las páginas de ese verdadero clásico de la literatura gastronómica vernácula.

## **60 PERIODISTAS GASTRONÓMICOS ELIGEN A LOS 10 CHEFS MÁS INFLUYENTES DEL MUNDO DE LA ÚLTIMA DÉCADA**

### **FERRÁN ADRIÁ.**

Nació en L'Hospitalet de Llobregat, municipio de la provincia de Barcelona (España) en 1962. Desde 1983, chef del famoso restaurante español Bulli, el cual cuenta con tres estrellas de la afamada Guía Michelin.

Ferrán es conocido por ser un gran innovador, el cual perfecciona y crea técnicas nuevas sin desdeñar nunca las nuevas tecnologías y los avances tecnológicos modernos.

### **JUAN MARI ARZAK.**

Nacido en San Sebastian, España el 31 de Julio de 1942 donde perfeccionó el arte culinario de la cocina vasca heredado de sus padres y abuelos. Además de ser un gran chef, es un investigador que experimenta con los sabores, texturas y los procesos de elaboración.

### **MICHEL BRAS.**

Michel Bras nació en 1946 en Gabriac en Aubrac al suroeste de Francia. Es famoso por el uso en sus platillos de plantas de su región natal. Es dueño de un Restaurant-Hotel, el cual recibió en 1999 tres estrellas de la Guía Michelin.

### **HESTON BLUMENTHAL.**

Chef nacido en mayo de 1966 en Inglaterra en High Wycombe, cerca de Londres. Propietario del Restaurant "The Fat Duck", el cual obtuvo el título de "Restaurante del año 2001" por parte de la Guía Michelin y como el "mejor restaurante del mundo" por la revista

Restaurant. Heston Blumenthal se ha acercado a la cocina con un punto de vista científico. Actualmente es uno de los fervientes defensores de la gastronomía molecular, tendencia culinaria atribuida al francés Herve y a Nicholas Kurti de la Universidad de Oxford.

### **ALAIN DUCASSE.**

Alain Ducasse es uno de los más afamados cocineros franceses y del mundo. Nació en Castelsarrazin al suroeste de Francia en 1956. Fue el primer chef con 6 estrellas cuando en 1998 su restaurante "Alain Ducasse" obtuvo las tres estrellas de la Guía Michelin, pues anteriormente ya había sido acreedor de tres estrellas cuando trabajó en el Restaurante francés "Le Louis XV" en 1990. También es dueño de restaurantes en Nueva York, Monaco y Tokio.



**PIERRE GAGNAIRE.**

Pierre Gagnaire es el chef del restaurant de tres estrellas "Pierre Gagnaire" en el Hotel Balzac .

Nacido dentro de una familia de restauranteros eb Apinac, Francia en 1968.

Fundador junto con Hervé de la Gastronomía Molecular como disciplina, la cual estudia las propiedades de la comida y las transformaciones químicas y físicas durante los procesos de cocción.

**THOMAS KELLER.**

Nació al sur de California donde empezó su carrera culinaria al lado de su madre. Viajo a Francia donde al calor de las mejores cocinas aprendió los estilos francés para regresar posteriormente a cocinar a Nueva York Actualmente es el dueño y chef del restaurante "The French Laundry" que según el New York Times es el mejor lugar para comer en los Estados Unidos.

**NOBU MATSUHISA.**

Nobu nació en Saitama Japón en 1949. Comenzó su trabajo profesional en el restaurante de sushi Matsuei, donde no se le permitió hacer sushi hasta finalizar tres años de exhaustivos entrenamientos.

Posteriormente abrió restaurantes en Perú, Argentina, los Ángeles y formó una asociación con Robert De Niro la cual ha dado fruto a cinco restaurantes.

**CHARLIE TROTTER.**

Charlie Trotter es conocido como el Michael Jordan de la cocina norteamericana por la denominación que le dio el Wine Spectator.

La carrera de Charlie Trotter empezó trabajando y estudiando en Estados Unidos y Europa después de terminar su carrera en Ciencias Políticas en la Universidad de Wisconsin. Es dueño de afamados restaurantes que llevan su nombre.

Recientemente abrió un restaurante de comida marina en Los Cabos, México.

**TETSUYA WAKUDA.**

Tetsuya Wakuda es uno de los chefs mas aclamados en Australia.

Nació en el pueblo japonés de Hammatsu del cual emigró a Sydney en 1982 donde aprendió cocina francesa creando su propio estilo de cocina de fusión Francesa-Japonesa basando su filosofía culinaria en los sabores puros.

## **RESTAURANTE / ALAIN SENDERENS QUIERE VOLVER A LOS "NORMAL"**

**Un histórico repudia sus 3 estrellas Michelin**

**PD / Agencias**

**Lunes, 23 de mayo 2005**

Un gigante de la gastronomía gala acaba de afirmar, el 20 de mayo, que está tan harto de las presiones de la alta cocina que ha decidido cerrar su restaurante de tres estrellas en París para reabrirlo en otoño convertido en una sencilla 'brasserie'. Alain Senderens, propietario y chef de uno de los templos más venerados de las artes culinarias en Francia, el Lucas Carton de la plaza de la Madeleine, se ha llevado los mayores elogios de la Guía Roja de Michelin durante 28 años consecutivos.

Sin embargo, ahora quiere renunciar a sus estrellas porque afirma estar harto de la "irracional carrera" de categorías de restaurantes y de los "indecente"» precios de los restaurantes de primer nivel en la actualidad. "Deseo hacer algo distinto a un tres estrellas", dijo.

Cuenta Jon Henley en The Guardian que la decisión de Senderens supone un golpe más a una profesión que todavía renquea por el suicidio de otro famoso chef, Bernard Loiseau, quien se pegó un tiro hace dos años después de que una guía rival, la GaultMillau, redujese la puntuación de su restaurante de diecinueve a 17 puntos en una escala de 20. Además, también significará un bochorno para Michelin, empresa que lleva una temporada peleando, tanto en Francia como en el extranjero, contra los que afirman que su sistema premia la pretenciosidad en lugar de la comida y que somete a los restaurantes a una tremenda presión económica porque los obliga a gastar absurdas sumas de dinero en decoración y cubertería, así como en plantillas que frecuentemente superan en número a los propios clientes.

Michelin también se enfrenta a la acusación de animar lo que el crítico de 'Le Figaro', François Simon, define como cocina "nerviosa", una cocina "opresora, creada únicamente para otros chefs y para los inspectores de la guía, excesivamente técnica e innecesariamente llamativa; es decir, una cocina de demostración".

Muchos críticos consideran que la presión de las guías ha provocado que la alta cocina se encuentre en la actualidad a años luz de la ley establecida en el siglo XVIII por el escritor Anthelme Brillat-Savarin, quien en su Fisiología del gusto definió la experiencia gastronómica de primer nivel como "buena comida cocinada de forma sencilla y disfrutada en un lugar donde todo el mundo se sienta como en casa".

Senderens, primer chef francés de gran categoría que renuncia a sus estrellas, insiste en que el Lucas Carton es rentable y negó que su decisión sea una respuesta directa a los todopoderosos críticos de restaurantes. "Gracias a las guías, la alta cocina nunca ha estado mejor ni en Francia ni en el resto del mundo", dice. "Gracias a ellas, la alta cocina es fantástica".

Bien al contrario, afirmó que su enfado se debe principalmente a los precios que se ve obligado a cobrar. "Basta observar el mundo actual para comprender que no se puede continuar con esos restaurantes tan increíblemente caros; cobrar 300 0 400 euros por cabeza en invierno, cuando hay trufas, es inaceptable", dijo. Sin embargo, Senderens reconoció que las guías ejercen, de hecho, una especie de tiranía: "Es cierto que Michelin nos ha condenado a determinada cantidad de criterios. Lujo excesivo, plantillas enormes y todo eso".

En 1968, Senderens, que ahora tiene 65 años, abrió su innovador y enormemente exitoso restaurante l'Archestrate en París. En 1985 compró el Lucas Carton, un monumento histórico con una fabulosa decoración 'art déco' y toda una institución culinaria parisina desde el siglo XIX. El restaurante sirve en la actualidad un menú nocturno que puede alcanzar los 380 euros, aunque comer a la carta puede ser ligeramente más barato.

No obstante, el chef es más conocido por los gastrónomos por su singular habilidad de saber emparejar vinos específicos con platos específicos; como dijo un crítico en cierta ocasión, es "un excepcional concierto de sabores que parecen salidos del cielo". (Senderens es, por ello, miembro de la Academia Internacional del Vino).

Un típico primer plato podría ser cigalas envueltas en fideos crujientes con crema de mariscos y almendras tostadas, y servidos con un "muy expresivo y casi salado" Puligny Montrachet Premier Cru 2001. Entre los platos de carne, la ternera crujiente con vinagreta tailandesa, zanahorias preparadas como tallarines y palomitas de maíz, se acompaña con un "rico, generoso y cítrico" Grüner Veltliner 1996, de Austria. Y como postre, el merengue al suflé con albahaca y su helado de regaliz se sirve con un "dulce y bellamente aromático" Rivesaltes de 1976.

Mantener ese tipo de creatividad con precios que están por las nubes es un negocio estresante. Un chef parisino llegó a afirmar que el simple hecho de que un cliente ponga un pie en su restaurante implica un coste de 100 euros antes de que haya bebido o comido nada. "Se gasta eso sólo para que yo me ponga manos a la obra", afirmó.

Para tener cierta seguridad, muchos chefs de primer nivel (siete de los 10 cocineros con tres estrellas en París) buscan respaldo financiero de grupos hoteleros y de otros inversores externos o diversifican sus actividades: desarrollan gamas de platos precocinados para supermercados, abren restaurantes menos caros pero elegantes e incluso trabajan como asesores de grandes grupos alimentarios internacionales.

Ahora bien, aunque las guías implican una gran presión económica, también ofrecen una esperanza de salvación con sus categorías; en París se calcula que una estrella de Michelin supone un 25% de crecimiento o de pérdida, según se gane o se pierda.

Sin embargo, para un grupo de personas que generalmente se ven a sí mismos más como artistas y artesanos que como hombres de negocios, el veredicto de las guías puede parecer frío, arbitrario y a veces brutal. Guy Martin, chef del Grand Vefour de París, de tres estrellas, lo definió de este modo: "Es algo terrible: te dicen que eres uno de los mejores y luego, de la noche a la mañana, te dicen que has dejado de serlo. ¿Por qué? ¿Qué has hecho? ¿Cómo es posible que las habilidades que has desarrollado, la creatividad que has cultivado y el tiempo y la energía que has invertido se desvanezcan de repente?".

Senderens ha decidido abandonar esa rutina. "Como muchos chefs, cada vez se siente más incómodo con la idea de ser juzgado año tras año por una guía cuyos criterios no siempre comprende", explica Simon. "Quiere relajarse, hacer cocina realista, respirar. Y creo que eso es lo que los clientes desean en la actualidad: una cocina más suave, menos refinada, más feliz. Comida, en suma, preparada por cocineros tranquilos y felices".

### **Chefs que llegaron al límite**

- Vatel, importante cocinero y 'traiteur' francés del siglo XVII, se suicidó porque el pescado fresco que necesitaba para un banquete que había preparado en honor de Luis XIV no llegó a tiempo.
- En 1966, el chef Alain Zick se pegó un tiro en la cabeza cuando supo que su restaurante de París había perdido una estrella Michelin.
- En 1999, los chefs británicos Marco Pierre White y Nico Ladenis renunciaron al intento de mantener sus tres estrellas de Michelin con el argumento de que las exigencias de la profesión eran insostenibles.
- El chef Marc Meneau perdió su tercera estrella en el año 2000 y todavía dice que está "llorando la pérdida de un hijo".
- En el año 2003, Gérard Besson sufrió un infarto cuando supo que había perdido una de sus estrellas Michelin.
- Ese mismo año, Bernard Loiseau, chef y propietario del famoso Côte d'Or en Saulieu (Borgoña), se suicidó tras recibir una puntuación que sólo rozaba la perfección en la guía GaultMillau. Entonces, muchos chefs de primera categoría coincidieron en las críticas a la crueldad de un sistema de puntuaciones que juega con carreras, reputaciones y vidas.
- A principios de este año, René Jugy-Berges, del restaurante Sainte-Victoire de Beaurecueil (Provenza), viajó especialmente a París para devolver su única estrella Michelin. "Una estrella Michelin es la apoteosis para cualquier cocinero, pero también supone demasiado estrés y angustia", dijo entonces, para añadir que una segunda estrella habría significado la "desgracia definitiva".

## HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA: LA COCINA ESPAÑOLA

### Bases de la cocina española:

- El uso del aceite de oliva como grasa culinaria por excelencia, tanto en crudo como en frituras.
- La utilización del sofrito como comienzo en la preparación de abundantes platos.
- El empleo de ajo y cebolla como principales condimentos.
- La costumbre de tomar algo de vino durante las comidas.
- El acompañamiento con pan en la gran mayoría de las comidas.
- La abundancia en el consumo de ensaladas, sobre todo en verano.
- El consumo de una pieza de fruta o algún lácteo en el postre. Los dulces como tartas o pasteles suelen reservarse para días especiales o celebraciones.



### La cocina española por regiones:

- **Andalucía:** destacan el pescaíto frito, el jamón serrano, el gazpacho, el rabo de toro, el jamón de Jabugo, las aceitunas aliñás, el gurumelo (setas), los anises de Ojén, de Rute y de Cazalla, y los vinos generosos (de Málaga, de Jerez, fino, oloroso, Pedro Ximénez, manzanilla, Montilla).
- **Aragón:** destacan los asados de ternasco, las migas de pastor, el jamón de Teruel, los embutidos de Huesca, las borrajás y cardos, el melocotón de Calanda, la cebolla de Fuentes de Ebro, el aceite de Empeltre y de Arbequina, los vinos de Cariñena, Calatayud, Somontano (Huesca) y Campo de Borja.
- **Asturias:** destacan la fabada, las fabes con almejas, el pote asturiano, los frisuelos, los múltiples quesos (entre los que destaca el Cabrales), el arroz con leche y la sidra.

- **Baleares:** destacan las ensaimadas, la sobrasada, el queso de Mahón, la ginebra de Mahón y el arroz Brut (Mallorca).
- **Canarias:** destacan las papas arrugadas, los mojos (como el mojo picón), el vino malvasía, el frangollo, el conejo en salmorejo, etcétera.
- **Cantabria:** destacan el marmite, cocido montañés, la marmita, las anchoas en aceite y salazón de Santoña, los sobaos y quesada pasiegos, los quesos (quesucos de Liébana, Nata de Cantabria, picón Bejes-Tresviso, etcétera), el arroz con leche, la leche frita y el orujo, el tostadillo de Liébana y la sidra.
- **Castilla-La Mancha:** destacan el pisto, el gazpacho manchego, el renombrado queso manchego y los vinos tintos de La Mancha y Valdepeñas.
- **Castilla y León:** destacan los asados de cordero y cochinitillo, la morcilla de Burgos, las judías de El Barco de Ávila, la sopa de ajo, el jamón de Guijuelo, el queso castellano de oveja, el vino de Toro, los tintos de la Ribera del Duero, los blancos de Rueda y los claretes de Cigales.
- **Cataluña:** destacan el suquet, los platos de *mar i muntanya* (maridajes de carne y pescado), la escudella, los *calçots*, el pan con tomate (*pa amb tomàquet*), el alioli, el fuet de Vic y sus embutidos navideños, los aceites de Arbequina, y los vinos del Priorato, el Penedés, Costers del Segre, Alella, etcétera.
- **Extremadura:** destacan la olla podrida, los embutidos de cerdo ibérico, los quesos, el vino de pitarra y las migas.
- **Galicia:** destacan los mariscos, las empanadas, el ubicuo pulpo a la gallega (*pulpo à feira*), el queso de tetilla, los vinos de Ribeiro y Albariño y el orujo.
- **Navarra:** destacan las menestras, los cogollos de Tudela (con anchoas, salmón o una simple vinagreta), los pimientos del piquillo (habitualmente rellenos), el chorizo de Pamplona, la trucha a la navarra, el queso de Roncal y el Idiazábal, la cuajada de la Ultzama, el clarete y el pacharán.
- **La Rioja:** destacan los internacionales vinos, las menestras, los pimientos y las patatas a la riojana.
- **Murcia:** destacan los productos de su huerta, el caldero, el vino de Jumilla, las paellas y los típicos paparajotes de la huerta.
- **Madrid:** destacan el cocido madrileño y los callos a la madrileña, la sopa castellana, el asado de cordero, la ternera del Guadarrama, las judías, el arroz con leche, la leche merengada, el queso castellano de Campo Real, el requesón de Miraflores de la Sierra, las fresas de Aranjuez, los melones de Villaconejos, los vinos de Navacarnero y el anís de Chinchón.
- **Comunidad Valenciana:** destacan los productos del campo, pesca y animales de granja, los arroces en general y la paella en particular (sin olvidar la fideuá ni el arroz a banda), los langostinos de Vinaroz, los vinos de Utiel-Requena, Alicante y Valencia, los embutidos de Requena y Utiel, la repostería de (de origen principalmente musulmán), el turrón, las peladillas y el licor café de Alcoy, los chocolates en Alicante, el arnadí y la horchata de chufa.
- **País Vasco:** destacan las carnes y pescados a la brasa, el bacalao al pil pil, las alubias de Tolosa, las guindillas de Lequeitio, los pinchos de San Sebastián, el queso de Idiazábal de oveja, los vinos (chacolí y Rioja Alavesa) y la sidra guipuzcoana.



### **Cocineros Tri Estrellados Españoles:**

- Además de Ferrán Adriá y su restaurante "*El Bulli*" (sito en la provincia de Gerona), hay otros cuatro cocineros españoles que ostentan tres estrellas de la prestigiosa Guía Michelin:
- Juan María Arzak ("*Arzak*" en San Sebastián, Guipúzcoa, desde 1989)
- Santiago Santamaría ("*El Raco*" de Can Fabes, Barcelona, desde 1994)
- Martín Berasategui ("*Berasategui*" en Lasarte, Guipúzcoa desde 2001)
- Carme Ruscalleda ("*Sant Pau*" en Sant Pol de Mar, Barcelona desde 2006)
- Pedro Subijana ("*Akelarre*" en San Sebastián, Guipúzcoa desde 2006)

## **COCINA ESPAÑOLA DE VANGUARDIA**

- **QUE ES LA COCINA DE VANGUARDIA?**
- Se conoce como cocina de vanguardia al movimiento que se origina en España en las décadas del 80 y 90, donde reconocidos chefs como Juan Mari Arzak y Ferran Adriá, con productos de alta calidad y tecnología avanzada, logran una revolución culinaria transformando el placer de la buena cocina en un lujo para los sentidos, la cual alcanza su mayor expresión en España.
- Esta forma de hacer gastronomía trae una visión más moderna de utilizar las materias primas; además busca que el comensal utilice al máximo sus sentidos a la hora de disfrutar de un plato
- Ferrán Adriá cita un ejemplo para obtener todos los sabores primarios: dulce-salado-amargo-ácido: toma un trozo de pomelo y le coloca un poco de sal así se obtienen los 4 sabores primarios en un solo bocado.
- Se puede decir que el origen de la cocina de vanguardia se encuentra en la denominada "nueva cocina vasca", La cocina de vanguardia en España no sería posible si la nueva cocina vasca no hubiese sembrado el camino. Haber cambiado muchas mentalidades, a todos los niveles, ha sido su receta para la posteridad.
- **LAS LEYES DE LA COCINA DE VANGUARDIA:**
- Prima el elemento sorpresa, es una cocina provocativa, para pensar.
- Los platos son para comer en pequeñas porciones: "menú degustación".
- Todos los productos tienen el mismo valor, ya sean sardina o caviar.
- Especialmente marcado por lo frío salado, el límite entre plato y postre desaparece.
- Se trabajan técnicamente texturas y temperaturas: frío- caliente; crujiente-suave.
- La guarnición y la salsa suelen quedar integradas en la estructura del plato.
- Hay respeto por la materia prima: el sabor es lo más importante, pocos sistemas de cocción.

- Se reducen las grasas, se persigue la ligereza; priman aceites aromatizados, las vinagretas.
- **FERRAN ADRIÁ: “LA COCINA NO ES UN ARTE, ES COCINA Y YA ES BASTANTE”**
- Ferran Adriá de origen catalán es el mayor exponente de la cocina de vanguardia; con su genialidad y capacidad de crear nuevos platos y texturas nos sorprende día a día con una cocina que rompe esquemas.
- Detrás de Ferrán Adriá hay muchas cosas, desde un “taller del gusto”, auténtico laboratorio de investigación sensorial, a un nutridísimo y bien formado equipo de cocina.
- Los gurús de El Bulli decidieron un día transgredir la norma, y sirvieron en una copa la espuma que se produce al batir zanahoria licuada, resultado: «aire de zanahoria», es decir, Ferrán Adriá y su equipo “venden aire”
- Ferrán Adriá considera sus maestros a Michel Guirard (nouvelle cuisine) y a Juan Mari Arzak (nueva cocina vasca).
- Chef que han aportado a la vanguardia culinaria:
- Juan Mari Arzak : se dice que es el padre de la cocina de vanguardia, innovador por naturaleza, siempre está en la vanguardia del que busca nuevas sensaciones. Realiza sus creaciones en su restaurant “Arzak”.
- Martín Berasategui: ha sabido ir más allá o, si lo prefieren, no se ha conformado con estar especialmente dotado para la cocina, sino que ha perseverado.
- Pedro Subijana: chef vasco premio nacional de gastronomía al mejor cocinero en 1979 y premio Euskadi al mejor restaurador 1996, se mantiene, después de tantos años, al frente de un equipo de jóvenes y entusiastas cocineros realiza sus creaciones en su restauran Akelarre.
- **GASTRONOMIA MOLECULAR:**
- Se podría definir como la aplicación de la ciencia a los problemas culinarios. Este concepto hace alusión al aporte que realizan los científicos a la gastronomía; tanto físicos como químicos analizan las posibilidades de transformación de los alimentos, saber cómo se componen, qué cambios sufren al ser sometidos al frío y al calor, cocciones, emulsiones, que, a menudo, son características del cocinar, en la realización de los más diversos platos.
- “Hemos llegado a determinar la temperatura de la atmósfera de Venus y no sabemos la temperatura interna de un soufflé”.
- Siempre se ha pensado que la gastronomía es una especie de alquimia donde cada cocinero tiene su propia formula, donde investigando los procesos físico-químicos cuando cocinamos podemos modificarlos y así obtener un universo de nuevas preparaciones.
- Fue en 1990, cuando el físico de bajas temperaturas y gastrónomo inglés Nicholas Kurti y el francés Hervé This, del College de France de París introdujeron este término por primera vez. Kurti fue pionero en aplicar simples ideas físicas a lo que hasta entonces se había considerado tan solo como un arte. Demostró que una mezcla de merengue líquido se puede espesar hasta una forma sólida apetitosa, no solo mediante ser cocinado, sino simplemente colocándolo en un recipiente al que se le pueda aplicar el vacío.
- Textura: En los alimentos es difícil definir el término textura. Para los sentidos la textura está conectada al modo cómo se rompen en la masticación, su adherencia (suave, viscoso, crujiente...) y las diferencias individuales. En el laboratorio, el estudio de la



textura es una disciplina naciente, pero es un concepto fundamental en la cocina de vanguardia.

- **DEFINICION DE TECNICAS DE LA VANGUARDIA CULINARIA:**

- **DECONSTRUCCIÓN:** consiste en realizar recetas tradicionales respetando armonías ya conocidas transformando las texturas de los ingredientes donde el comensal relacione los sabores con los de la receta clásica pese a no haber reconocido la conexión en la presentación; con nuevas técnicas poder obtener una nueva versión de un plato clásico. EJ: tortilla de papas; una mousse de papas con cebollas caramelizadas es un claro ejemplo de la vanguardia.
- **ESPUMAS Y AIRES:** son preparaciones generalmente hechas a base de gelatina como el agar agar, que es un alga de la cual se obtiene esta gelatina, cuya característica es que puede ser llevada a altas temperaturas. Que cumplen con el objetivo de dar presencia de sabores en los platos pero sin estar presente físicamente el producto o sólo realzar una preparación con algún aroma deseado. También existen las denominadas espumas secas que son el producto obtenido al rallar por ejemplo un fruto seco, para lo cual se emplea el rallador de titanio. EJ: espuma de tomate: una parte de la pulpa de tomate se lleva a fuego directo, una vez caliente se le agrega gelatina y poco a poco el resto de la pulpa hasta igualar temperaturas; llevar a frío y cuando cuaje llenar el sifón.
- **GELATINAS FRIAS Y CALIENTES:** Son preparaciones hechas generalmente con agar agar, que es un alga de la cual se obtiene esta gelatina, cuya característica es que puede ser llevada a altas temperaturas (65°C). EJ: gelatina caliente de café: hervir agua, agregar café y agar agar, llenar un molde y enfriar.
- **CONFITAR LO SALADO:** consiste en darle características dulces a un alimento salado. EJ: huevos de trucha caramelizada: tomar las huevos y caramelizarlas.
- **EL BULLI TALLER:** El taller experimental de El Bulli, escuela de cocina y laboratorio de investigación se encuentra en Barcelona, en el que Ferrán Adrià estudia y experimenta nuevas sensaciones, texturas, aromas. Entre los meses de octubre y marzo, lo que hacen es buscar nuevos conceptos y nuevas técnicas, que se harán realidad cuando se empiezan a unir en los platos.
- Ferrán Adrià como cocinero se ha centrado en la investigación y en la creatividad. En el taller experimenta con todo tipo de materias primas logrando cosas jamás pensadas como podemos citar los cuchullís de aceituna.
- Albert Adrià (repostero), el responsable del taller del prestigioso restaurante El Bulli, hermano de Ferrán Adrià es el responsable del funcionamiento del taller.

- **EQUIPAMIENTO Y UTENSILIOS DE LA COCINA DE VANGUARDIA:**

- **Sifón isi:** preparar la pulpa o jugo gelatinizado, llenar el sifón y cargarlo con la cápsula de aire, agitarlo y llevar a frío; el sifón es el utensilio que permite realizar las espumas dulces y saladas.
- **Rallador de titanio:** el rallador de titanio permite rallar y lograr cortes parejos en diversos alimentos para poder lograr por ejemplo las denominadas espumas secas.

- Silpat: lámina de silicona que permite realizar diversas decoraciones, de caramelo por ejemplo, y llevar a cocción en horno las más variadas preparaciones gracias a que resiste hasta 300°C y permite que los alimentos no se peguen.
- Manga pastelera de plástico: un material innovador para un utensilio tradicional y muy útil. Respecto a las mangas convencionales de tela, presenta muchas ventajas: Es de usar y tirar, muy higiénica y económica y además, se puede elegir el grosor y la forma sin necesidad de cambiar la boquilla, simplemente porque somos nosotros quienes cortamos la punta.
- Termomix: es más que un vaso batidor; tritura, bate, emulsiona, amasa y, sobre todo, incorpora calor al mismo tiempo, lo cual permite cocer los distintos preparados. Con él se pueden obtener las cremas y los purés más finos, inimaginables hasta ahora, así como la crema batida más rápida.
- Pulverizador: un simple pulverizador puede servir para dosificar líquidos en su medida exacta. Resulta especialmente práctico para el aceite, puesto que lo esparce de forma limpia y rápida y da así un toque brillante a las ensaladas o permite cocinar los alimentos en su proporción justa de grasa.
- Cocktail master: implemento que sirve para, que con choques de temperatura, se puedan preparar sopas frías y calientes.
- Sorbetera pacojet: pone a su alcance la posibilidad de crear infinidad de helados y sorbetes, tanto dulces como salados. Además, gracias a su rapidez de funcionamiento, obtendrá siempre la inconfundible y deliciosa textura de un helado recién hecho.

Textos: Libro **LA COCINA AL DESNUDO** de Santi Santamaría – 2008.

- **Carta a los COCINEROS:**

### Carta a los cocineros

Lo nuestro, apreciados colegas, es una profesión, conviene no olvidarlo. Llegué a ella por voluntad propia en un momento en el que se empezaban a dejar atrás aquellas prácticas laborales poco higiénicas. Entonces se priorizaba la producción sin medios y muchas horas en espacios culinarios tristes. El serrín y el calor creaban una atmósfera poco gratificante para la creatividad culinaria. En toda mi historia profesional he tenido como meta mejorar nuestra calidad de vida, con un claro espíritu reivindicativo y social he procurado incidir en el colectivo asumiendo costes de responsabilidad empresarial, mostrando caminos de mejora permanente tanto en el aspecto arquitectónico de los espacios como en los tecnológicos. Los centenares de profesionales que me han acompañado a lo largo de muchos años creo que han aprendido de Can Fabes una obsesiva voluntad de mejorar los parámetros de calidad. Siempre he considerado que un equipo que no se sienta a la mesa para comer bien difícilmente puede atender a los comensales con las dosis de entusiasmo requeridas para satisfacer sus expectativas.

El cuidado de los productos, primero en su selección y posteriormente en su acondicionamiento y manipulado, ha guiado mi pequeño protocolo de conducta. Sólo con visitar las instalaciones de todos los restaurantes dirigidos por mí se puede comprobar una pulcritud, un orden y un estilo de comportamiento y respeto ejemplares entre los empleados; de lo contrario, me vería obligado a renunciar a dirigir dichos establecimientos.

En una ocasión tuve que escuchar de un joven aprendiz ciertos reproches sobre mi estatus. El aprendiz afirmaba que yo era un privilegiado, pues tenía unos equipos técnicos y humanos fuera de lo común, y por esta razón podía desarrollar una alta cocina y ser reconocido con estrellas por las guías. Jamás lo olvidaré; el joven no tenía por qué saber el esfuerzo sobrehumano, los créditos hipotecarios firmados y la infinidad de renunciadas materiales que mi esposa Àngels y yo habíamos tenido que afrontar para llegar a tener nuestro propio restaurante. Momentos de incertidumbre y de dudas y de falta de clientes durante años han llegado a curtir, y sólo el apoyo incondicional de los gastrónomos nos conseguía revestir de la fortaleza moral necesaria para no abandonar el proyecto.

· Nuestro oficio es de una extrema dureza; con el paso del tiempo, todo cocinero con voluntad empresarial, si desea independizarse, lo tiene muy difícil por la diversidad y calidad de la oferta, y mucho más si no dispone de recursos económicos propios.

· Cada cual debe intentar su camino; lo importante es saber desnudar el alma para ofrecérsela a sus clientes, sólo así se llega a entender la filosofía culinaria del cocinero o cocinera dispuesto a ejercer su arte sin otro fin que el cocinar para los demás. Cocinar es un acto de humildad, sólo así se puede aceptar trabajar el tiempo necesario para poder llegar a acertar el punto mágico, dulce y maravilloso de infundir placer a través de unas simples lentes.

Alimentar los sentidos, cocinar y emocionar son tratados en este libro con espíritu crítico, buscando formas, temperaturas y el control de tiempo de los alimentos con el fuego donde lo sagrado y lo material se funden. La nuestra es una profesión donde la vanidad está causando estragos. Hemos pasado del oscurantismo a la celebridad en una generación.

Persiste la extraña obsesión desde el mundillo gastronómico instalado en el entorno anglosajón por dar como finalizada la alta cocina francesa. Se acusa a los grandes cocineros galos de estar estancados por el peso de su recetario tradicional y un estilo de comunicación internacional muy soberbio. Se anuncia «la comida del imperio» con la siempre absurda confrontación de quienes sin ningún pudor se prestan a ello. Nadie pone en duda el impactante momento de muchos cocineros repartidos por toda la geografía española. Sin duda la imaginación puesta al servicio de la cocina ha focalizado el interés de los medios en los últimos años. El impacto continúa siendo tan apabullantemente significativo que una vez más insisto en una reflexión sobre el estado real de las cocinas profesionales de España. Analizar su vinculación con la base educativa y sobre la imprescindible infraestructura de nuestras propuestas. ¿Se corresponde tanta presencia mediática con las propuestas de restauración pública? ¿Viajamos lo suficiente para contrastarlo? ¿Nuestra opinión es sincera? Se vende imagen, impactos en los medios escritos y audiovisuales con apoyo institucional por parte del ICEX —bienvenido sea todo apoyo a la cocina— y somos los motores en organizar foros, cumbres y certámenes gastronómicos.

España es hoy un espacio gastronómico de primer orden por muchas razones; entre ellas, la calidad de los productos y su variedad. A pesar del descenso de los bancos pesqueros, del retroceso de nuestra agricultura tradicional y de la pérdida de artesanos en todos los ámbitos, nuestra riqueza patrimonial alimentaria continúa constituyendo una auténtica despensa europea por su diversidad. Se impone desde las administraciones incentivar la excelencia, aunque sea improductiva; no se puede actuar sólo en clave de búsqueda de rentabilidad económica.

A la riqueza del paisaje, de la naturaleza, hemos de sumarle un nutrido grupo de cocineros que, por su talento, constituyen auténticos referentes internacionales; sobre ellos encontraremos en este libro citas ineludibles, por su valía profesional, y en algunos casos por una relación que va más allá de las creencias experimentales para situarse, en estos inicios del siglo XXI, como lo que siempre han sido: cocineros con vocación para poder llegar a expresarse mediante unas cocinas cargadas de sensibilidad y autenticidad, abiertas y acogedoras.

Mucho se ha escrito sobre el movimiento de la *nouvelle cuisine* (1973) creado en Francia, inmediatamente posterior al Mayo francés, y sobre la importancia que representó para la cocina, y es hoy cuando, después de unas décadas de su nacimiento, podemos valorarla. ¿Son hoy vigentes sus diez mandamientos, según proponían Christian Millau y Henri Gault? Repasémoslos:<sup>12</sup>

1. Rechazar la complicación inútil.
2. Reducir los tiempos de cocción y recuperar la cocción al vapor.
3. Practicar una cocina de mercado, seleccionando el mejor producto fresco.
4. Aligerar la carta para poder trabajar sólo con el producto fresco.
5. Evitar adobos y faisandages.<sup>13</sup>
6. Eliminar las salsas pesadas, blancas y tostadas.
7. Volver a la gastronomía regional.
8. Interesarse por las técnicas de vanguardia.
9. Buscar una cocina dietética.
10. Ser inventivo.

Es curioso y muy significativo, si se me permite la digresión, que en algunos listados de los «diez mandamientos» que circulan impresos y/o por internet se omite el séptimo, como si el retorno a la gastronomía regional, o, por decirlo de otro modo, a la cocina identitaria, fuera algo tabú.

Gracias a la *nouvelle cuisine* nació la nueva cocina vasca, y con ella una auténtica modernización de todas las cocinas de España. Hoy, en cambio, los nuevos cocineros jóvenes, especialmente en Cataluña y en el País Vasco, gracias a la globalización, no tienen como única referencia ni a la cocina francesa ni a la vasca, sino que los referentes son mucho más variados: cocineros estadounidenses, japoneses, etcétera, desde una perspectiva de influencia anglosajona. La mayoría de los cocineros de nuevo cuño en España y muchas de las escuelas de Cataluña y España, influidos por los medios de comunica-

ción, tienen como luz y guía la cocina de El Bulli y los platos de Ferran Adrià. El *lobby* montado en torno a este gran cocinero no tiene precedentes en España; comparado con Arzak, en su tiempo portaestandarte de la nueva cocina vasca, lo de Ferran es tan apabullante que es como comparar un portaaviones y un pesquero.

El tema de fondo, el gran debate, es si estamos o no estamos en una buena línea, no si la cocina de Adrià es obra de un genio, de un encantador de serpientes o de un extraterrestre. Dicho de otro modo, el problema es que hoy la fama del cocinero pesa más que los contenidos de su propuesta, y se aparca lo fundamental: que lo que se debe difundir y promover son programas y pedagogías que nos permitan tener una restauración y una hostelería de referencia, un sector con contenidos reales, prácticos, capaz de aumentar mucho más el nivel de nuestra profesionalidad. Si la fama se valora más que la profesionalidad, vamos a generar frustración. Olvidar y rehuir las auténticas necesidades del sector es hacerle un flaco servicio a nuestra economía y a nuestro país, porque no deberíamos olvidar que el sector turístico representa más de un 15 por ciento del PIB de Cataluña y el 11 por ciento del PIB español. Si no vamos todos juntos —no para la foto, sino en sentar las bases propicias para afianzar un mensaje de oferta turística de calidad, cultura y respeto—, la nuestra será una restauración de tapas y aperitivos, que no tienen

nada de malo en sí mismos, pero que no deberían sustituir con su relativa informalidad a la buena mesa ni homogeneizar los hábitos alimentarios plurales de España. Evolucionar nos exige tener conciencia de dónde estamos, hacia dónde se dirige el mercado de calidad y crear los instrumentos para captarlo y fidelizarlo; en esto las cocinas podemos ayudar, podemos seducir, podemos enamorar.

- **Carta a FERRÁN ADRIÀ:**

Apreciado Ferran:

Cuando salga publicado este libro, proliferarán los comentarios de los medios de comunicación, los profesionales y los aficionados sobre nuestras posiciones culinarias. Algunos leerán en mi ensayo gastronómico una posición activa en favor de la libertad de expresión e información. Otros debatirán si es o no una pequeña aportación al estudio de la gastronomía y la alimentación contemporáneas. Y unos cuantos, a los que no hace falta nombrar, desplegarán todas sus malas artes para desacreditar mis tesis tachándolas de chismorreos carentes de rigor. Se me acusará de estar resentido contigo, como ha ocurrido en alguna ocasión en la que me he manifestado en sentido contrario al de algunos de nuestros cocineros estrellas que se autodenominan vanguardistas.

Aunque hace muchos años que no he tenido el placer de comer en El Bulli, sabes perfectamente que respeto tu obra culinaria, que conozco a través de las numerosas publicaciones que hablan de ella, además de restaurantes como La Terraza del Casino de Madrid, donde Paco Roncero ejecuta tus ideas con una exquisita profesionalidad. Por otra parte, viajando por el mundo me he encontrado con cocineros que repiten técnicas aprendidas en estancias en prácticas en tu cocina, como es el caso de Juan Amador en Fráncfort, en cuyo restaurante, recientemente distinguido con tres estrellas Michelin, me sirvió un menú de una gran precisión culinaria. En definitiva,



es absurdo que algunos estúpidos vean y piensen cosas que no son y luego las trasladen al plano personal. Los dos sabemos lo duro que es encontrarse al frente de empresas rivales, con estilos diferentes, pero dirigidas al mismo mercado, en el que la repercusión de los medios resulta a veces desorbitada.

Desde hace meses, aclaras que tu posicionamiento en materia culinaria es de defensa de la libertad; es decir, si no te entiendo mal, que cada cocinero decida lo que debe cocinar, cómo cocinarlo y cuándo servirlo. Pero la libertad, cuando no se sustenta en unos valores, una responsabilidad y, en definitiva, una ética, se convierte en una palabra hueca. «Yo no prohibiría a nadie que coma hamburguesas, pero que las coma de calidad», has declarado. Pero tu mensaje de libertad aparente («no prohibiría a nadie»), con una mínima coartada (una hipotética y difícilmente certificable «calidad»), abre las puertas a un modelo de alimentación que, en el nombre de la cocina, hoy más que nunca, tenemos que combatir. Precisamente el líder de la cocina vanguardista mundial debería ser consciente de su responsabilidad e intervenir en la lucha con todo el coraje que requiere, en lugar de apelar a una libertad que no es tal cuando el consumidor se enfrenta a las multinacionales. Como dice José Antonio Marina, «hacer lo que me da la gana no es ser libre, es obligarme a hacer lo que la gana decide hacer».

Siendo como eres un referente en materia de alimentación para los profesionales y el gran público, tu colaboración con la industria podría dar frutos fantásticos y mejorar la calidad de sus productos. Pero no parece

que, hasta la fecha, las cosas hayan seguido este rumbo. ¿Cómo es posible, por ejemplo, que anunciases unas patatas fritas que pertenecen al gran conglomerado PepsiCo? Nos lo recordaba la nota de prensa de la presentación que tú y Andreu Buenafuente hicisteis de las Lay's Mediterráneas Artesanas en mayo de 2005:<sup>14</sup>

PepsiCo International es una de las primeras empresas internacionales en el ámbito de la alimentación, integrada por sus divisiones de bebidas carbónicas (Pepsi-Cola, Seven Up, Kas), zumos (Tropicana, Alvalle) y snacks y productos de aperitivo. La división de snacks, tradicionalmente conocida en España y Portugal bajo la denominación Matutano, incluye marcas internacionales líderes en sus mercados como Lay's, Ruffles, Doritos, Fritos, Dippas, 3Ds, Cheetos y Bits entre otros. Estos productos ostentan una clara posición de liderazgo en el mercado de aperitivos tanto en España como en Portugal.

¿Es eso compatible con tu propuesta, en las «100 ideas para España» publicadas por *El País* en marzo de 2008, de enseñar educación alimentaria en las escuelas porque «comer bien y saber qué comemos ha de convertirse en una asignatura obligatoria»? ¿Sabes a qué franja de edad se dirigen la mayoría de los productos Matutano? ¿Sabías que Greenpeace incluye a los productos Lay's en su



lista roja de alimentos transgénicos?<sup>15</sup> ¿O que un juez ordenó en 2003 la retirada del mercado de las Lay's Mediterráneas por publicidad engañosa? ¡Ojalá sea ésta la razón por la que ya no eres la imagen de las Lay's Mediterráneas! Las multinacionales pueden ser malas compañías, y los honorarios de los chefs podemos acabar pagándolos todos a través de la Seguridad Social.

En el fondo, éste es el meollo del asunto, Ferran: yo no creo que todo valga. Yo creo que tenemos una responsabilidad con los demás, y por eso me has visto anunciar utensilios de cocina y vajillas en la prensa y la televisión, pero jamás los aperitivos de una multinacional. También creo que la intromisión de la industria en la alta cocina —que, para mí, debería ser un reducto de creación artesana— ha llegado a nuevas cotas en parte por obra tuya. Que un cocinero formado en El Bulli y responsable de carnes del Bulli Hotel Hacienda Benazuza (Sevilla) proclamase en 2006 que «el alginato de sodio, como el cloruro de calcio y como el polvo de algas japonesas —productos que tú has difundido y promovido hasta la saciedad—, se aplica en los productos Gallina Blanca desde hace diez años», como si fuera algo de lo que enorgullecerse, me parece gravísimo.

La moda es el motor del consumo de las masas, como sabe la industria, que por ello otorga especial importancia a la renovación constante. En la misma línea, ahora que parece que la gente se ha cansado de la coci-

na molecular, tú y algunos colegas, con la ayuda de un devoto incondicional como el periodista Pau Arenós, os habéis inventado una nueva etiqueta para definir lo que hacéis: *cocina tecnoemocional*.

Tú, Ferran, que ya eres doctor y cada vez estás más cerca de ser premio Príncipe de Asturias, entre otros diplomas, homenajes y medallas que ni te faltan ni te faltarán, avanzas hoy por el campo de la ciencia, es decir, en pos de una verdad quizá inalcanzable, a través de conjeturas y refutaciones. Yo creo, en cambio, que la cocina, como el arte, se nutre de la experiencia y de cierto misterio. A mí me gusta comerme un buen huevo frito, y quizá me resulte útil conocer por encima los procesos físico-químicos que pongo en marcha al freírlo, pero no creo que aprecie más el sabor por saber cuál es la temperatura exacta de coagulación de la albúmina. Este ensayo está escrito en defensa de la belleza de la cocina y en defensa del diálogo entre cocineros para que progrese nuestro oficio. Espero que lo leas sin buscar cinco pies al gato y que podamos comentarlo juntos, tomando una cerveza Damm de esas que has diseñado para sustituir al vino... ¡Vaya! Mejor lo dejo, no sea que la vuelva a liar.

Un cordial saludo,

SANTI SANTAMARIA