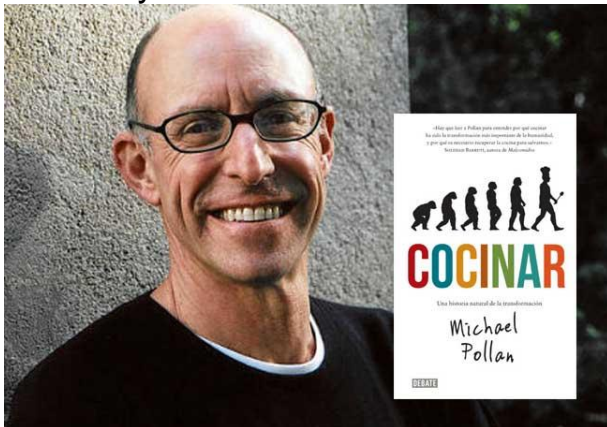


Cómo cocinar nos ha cambiado como especie

Michael Pollan, el defensor de la comida de la abuela

El maravilloso libro de Michael Pollan es un alegato a favor de las virtudes y los valores de cocinar



Entrevista: Michael Pollan, el defensor de la comida de la abuela

Michael Pollan ha creado una de las frases más usadas hoy en día por quien se preocupa por la salud alimentaria: “la Comida es lo que su abuela llamaría la comida”. Para el periodista estadounidense, especializado en alimentación y que libra una guerra contra la comida industrializada, el mero acto de cocinar tiene el poder de convertirse en lo más saludable.

Autor de varias obras sobre el tema, entre ellas El Dilema de los Omnívoros, Pollan habló a SUPER en su libro: Cocinar . Una Historia Natural de la Transformación , en que se puso el delantal de cocinero para investigar métodos de cocción y también la importancia de pilotar el propio fuego de la cocina.

SUPER: La comida de muchos abuelos también había mucha azúcar, grasa, sal y hasta procesados, como la leche condensada. Somos nostálgicos sobre la comida del pasado?

En algunos casos, sí. De modo general, había menos productos procesados, pero la harina blanca es bastante utilizada desde la década de 1870. Ellas lo hacían comidas dulces, como pasteles para ocasiones especiales. Ya las empresas están felices de servir el postre toda la noche. Hay comidas muy atractivas, como las patatas fritas, que dan trabajo para hacer. Pero las compañías facilitan comer esto todos los días. En el libro de Reglas de la Comida, yo digo que se puede comer toda la comida chatarra que pueda cocinar. El acto de cocinar regula la alimentación.

¿Cocinar es un acto político?

Es una manera de retomar el control de su dieta, que hoy está con las corporaciones. Son ellas las que deciden quien cultiva el qué y cuánto azúcar, la sal y la grasa va en la comida. Cuando usted cocina, usted tiene influencia en la agricultura. Usted vota, con su tenedor, por el local o global, y toma decisiones sobre la energía y el agua.

¿Cómo cocinar nos ha cambiado como especie?

Siempre ha sido un misterio cómo desarrollamos cerebros tan grandes y un sistema digestivo menor. La más interesante y convincente teoría dice que fue cuando empezamos a cocinar. Comida cocinada da más energía. El fuego comienza el proceso de digestión, además de eliminar las toxinas de los alimentos. Se disminuye la necesidad de masticar, lo que nos liberó tiempo, y nos hizo más sociales. Antes, los hombres no se sentaban y compartían el alimento. Así que tuvimos que aprender los rudimentos de la civilización, como dividir, esperar.

¿Y cómo la experiencia de cocinar para el libro lo transformó?

Pasé a comer mejor y hasta he perdido peso. Aprendí sobre la agricultura, y pasé a respetarla más, y sobre el poder de las comidas en familia. También me quedé más sociable, porque si la cocina tiene sentido invitar a la gente a comer con usted.

Si cocinar nos hizo humanos, ¿cómo nos afecta dejar de cocinar?

Los países en que se cocina más tienen menos obesidad. Cuanto menos se cocina, más comida rápida se consume. En casa, las personas dejan

de comer juntas. El adolescente come una pizza congelada; la madre, una ensalada; el padre, un pedazo de carne previamente preparada; los niños comen mientras realizan otra actividad, como lección de casa o la TELEVISIÓN. La vida familiar se vuelve más difusa. E incluso hay un efecto en la civilidad. En las comidas, los niños aprenden el arte de vivir en sociedad: a compartir, esperar su turno, discutir sin pelear.

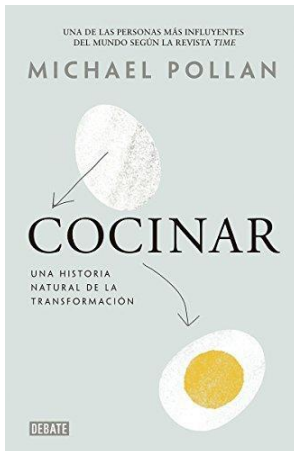
¿Cómo revertir la tendencia mundial de cocinar menos?

Como los periodistas, contando historias que estimulen a las personas a volver a la cocina. Aprendo mucho sobre la naturaleza al manipular animales y plantas: aprendo sobre transformaciones, sobre química, física, biología. Y también la cultura, porque se está trabajando con las tradiciones. Es uno de los giros más intelectualmente absorbentes de pasar el tiempo. Por qué necesitamos de bacterias? Cómo transformar el azúcar en alcohol? Estas transformaciones son milagros, pero la mayoría no piensa en ello.

Al mismo tiempo en que mucha gente ya no cocina tanto ni se sienta a comer en familia, un montón de fotos de comida es publicada en las redes sociales...

Este contacto no es tan íntimo. No contempla la habilidad de conectar con todos nuestros sentidos. Las personas están muy interesadas en la comida y en la cocina, pero no cocinan. Es una cultura del espectador de ver más que hacer. La industria prefiere así, ya que puede hacer por nosotros.

Sinopsis del libro (editorial Debate)



«Los cocineros trabajan con materia viva, no solo con teclados y con pantallas, sino con cosas fundamentales como plantas, animales y hongos. También trabajan con los elementos: el fuego, el agua, la tierra y el aire, y los utilizan -¡los dominan!- para realizar sus deliciosas alquimias.»

La gastronomía ocupa un lugar cada vez más importante en nuestra cultura, en la que veneramos a los chefs famosos y disfrutamos con los reality shows sobre cocina. Y a pesar de eso, y aunque tenemos acceso a ingredientes frescos llegados de todos los rincones del mundo, año tras año nos hundimos más y más en las tierras pantanosas de la comida procesada.

El maravilloso libro de Michael Pollan es un alegato a favor de las virtudes y los valores de cocinar, una actividad esencial que se remonta a los orígenes de nuestras culturas, nos define como seres humanos, configura la vida familiar y produce placer. Pollan nos explica los fundamentos de la cocina a partir de los principios más básicos y de los distintos tipos de transformación de la comida a través de los cuatro elementos: agua, fuego, tierra y aire.

Cocinar es una divertida invocación a los lectores para que tomen el control de su propio destino, y vuelvan a ser capaces de divertirse con el mágico poder de transformación de la cocina. Porque cocinar puede transformar el modo en el que nos vemos a nosotros mismos y a nuestra familia y amigos.

Sobre Michael Pollan

Michael Pollan, ha escrito otros cinco libros, entre ellos El detective en el supermercado, un gran éxito de ventas, y El dilema del omnívoro, que fue considerado uno de los diez mejores libros de 2006 tanto por The New York Times como por The Washington Post. Ambos títulos recibieron el Premio James Beard. Michael Pollan colabora desde hace tiempo con The New York Times Magazine, y ocupa la cátedra Knight de Periodismo en la Universidad de California, Berkeley. En el año 2010, la revista Time lo eligió como una de las cien personas más influyentes del mundo.

Fuente:

<http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=90558&uid=540109&fuente=inews>