

Una historia social de la comida

Patricia Aguirre

Lugar Editorial. Buenos Aires, 2017

Índice

Introducción

Parte I

Primera transición: La revolución de la carne que nos hizo humanos

Capítulo 1. La alimentación en el proceso mismo de hacernos humanos

1. Empezamos por los primates
2. La divergencia
3. Los homínidos
 - a) bipedestación
 - b) sexualidad continua
 - c) omnivorismo
4. El *Homo* omnívoro
5. Las estrategias biológicas
 - a) el genotipo ahorrador
 - b) insulinoresistencia y stress de larga duración
 - c) leptinoresistencia.
 - d) el genotipo derivador
6. Las estrategias culturales
 - a) la paradoja del omnívoro y la cocina
 - b) herramientas
 - c) fuego
 - d) lenguaje
 - e) organización social complementaria
 - f) la cultura es nuestro medio
7. Terminamos en el mundo

Capítulo 2. La alimentación en las bandas de cazadores recolectores

1. Diversidad, heterogeneidad, reciprocidad
2. La cocina de los cazadores recolectores
 - a) los alimentos
 - b) antropofagia
 - c) las preparaciones
 - d) comensalidad
 - e) transmisión
3. Consecuencias: los cuerpos magros
4. Las enfermedades

Parte 2

Segunda transición: la revolución de los granos que nos hizo desiguales

Capítulo 3. El clima cambia, la comida también

1. El interglaciar
2. La domesticación de plantas y animales

Capítulo 4. La comida de los pastores

Capítulo 5. La comida de los plantadores de tubérculos

Capítulo 6. La comida de los domesticadores de granos

1. Granos Fundadores
2. La vida en aldeas y pequeños pueblos agrícolas.
3. Consecuencias de la domesticación de granos
 - a) Cambios en la percepción del tiempo y el espacio
 - b) consecuencias ecológicas
 - c) consecuencias epidemiológicas
 - d) consecuencias demográficas
 - e) transformaciones de la violencia

Capítulo 7. La comida en las sociedades estatales preindustriales

1. Características de las sociedades estatales preindustriales
2. La estratificación social, base de la diferenciación culinaria
3. La comida de los Estados: alta y baja cocina
4. Antropofagia estatal

5. Cocina colonial
6. Consecuencias de las cocinas diferenciadas
7. Movimientos críticos
8. Comer con arreglo a la calidad de la persona

Parte 3

Tercera transición. La revolución del azúcar que nos hizo opulentos

Capítulo 8. La comida en la modernidad y el industrialismo tempranos

1. Modernidad y tercera transición alimentaria
2. La comida en Europa
3. Las distintas cocinas de los pueblos originarios de América
4. Introducción de alimentos europeos en América
5. Introducción de alimentos americanos en Europa
6. El azúcar como alimento moderno e industrial
7. El contexto de la comida en los primeros tiempos del industrialismo
8. Nuevos formatos en los alimentos industrializados
 - a) conservación
 - b) mecanización
 - c) transporte
 - d) redes de venta mayorista-minorista
 - e) seguridad biológica
 - f) publicidad
9. Intensificación de la producción agroalimentaria
10. La comida y su incomedible en el industrialismo

Capítulo 9. La cocina industrial global: devorando el planeta

1.-a crisis alimentaria actual

2. Crisis de sustentabilidad en la producción de alimentos
 - a) Agricultura y Agroindustria
 - b) Ganadería
 - c) Pesca
 - d) Dimensiones no contempladas
2. Crisis de equidad en la distribución de alimentos
 - a) circuito de mercado

- b) circuito de alimentos donados
 - c) circuito de reciprocidad limitada
3. Crisis en el consumo
- a) comensalidad
 - b) cuanto comemos
4. Transformaciones concurrentes. Transiciones relacionadas.
- a). Transiciones demográficas
 - b) Transiciones dietéticas
 - c). Transiciones epidemiológicas

Capítulo 10.

¿Hacia otra transición? El futuro de la comida y de la sociedad de comensales.

Bibliografía

Introducción

La escritura de este libro empieza hace mucho, creo que empezó a gestarse con la fascinación que me causaba la cocina de mi madre, lo que me asombraba la relación entre el sabor del plato, sus ingredientes, la forma de cocción y su menaje. Olla de barro para las cazuelas, olla de hierro (heredé la de mi abuela) para guisos y tucos, olla panzona de aluminio para el puchero, paila de cobre para mermeladas y la ollita enlozada de asa larga para la salsa blanca. Por supuesto las sartenes de mi madre (como antes las de mi abuela y luego las de mi hija) estaban preparadas para distintas formas de cocción y era causal de excomunión freír un huevo en la sartén equivocada. Por supuesto todo esto ocurría en la era anterior al teflón y los antiadherentes, donde “curar” una olla de hierro era considerado un arte (al mismo tiempo que una necesidad) y todos los miembros de mi familia sabían hacerlo porque todos cocinaban bien.

Mi madre seleccionaba los ingredientes con preocupación ecológica, el orden y la limpieza eran diosas a las que les rendía pleitesía y en su altar sacrificaba su tiempo y su energía. Otros dioses familiares requerían el sacrificio de una gallina (para el día de la madre y primero de año) en casa de los abuelos. Esta víctima propiciatoria –en la raviolada posterior– aseguraba con su carne la unión familiar y el buen comienzo del año. La muerte ritual del bicho y su preparación en infinitos cuadraditos blancos, que irían apareciendo a través de sucesivos pasos hasta desparramarse sobre la mesa entre nubes de harina, me fascinaban casi tanto como la distribución de los lugares de las personas en la mesa. Y las mesas “de grandes” y “de chicos”, de donde mi primo adolescente pugnaba por salir advirtiendo al mundo que ya era adulto.

Lo que no sabía era que “los Aguirre”, como todas las familias, me transmitían a través de algo tan común y cotidiano como la comida diaria todo un universo de valores, reglas y normas de comportamiento, y que yo era mujer y era Aguirre y era porteña y era argentina porque “comía como nosotros”.

El saber familiar indicaba que la comida para llamarse tal debía ser salada, sólida y caliente, pero las sopas (saladas, calientes pero líquidas) y otras entradas (sólidas, saladas pero frías), demostraban que el saber de lo evidente no era exacto ni universal. También crujía la asignación de comidas; el punto exacto de las carnes blancas y el *soufflé* se consideraban pruebas iniciáticas para las cocineras, y era sabido que la sutileza de sus sabores solo podía ser percibidos en plenitud por las mujeres, tan suaves y delicadas como ellos. Los varones, en tanto, fuertes, seguros, viriles y violentos se llevaban bien con el consumo de carnes rojas y guisos condimentados. Eso que se consideraba evidente y estaba fuera de toda reflexión porque siempre se hizo así, no me parecía tan cierto, antes bien parecía que las características de las comidas clasificaban a los comensales y no al revés... años de análisis me costó entender el menú de los géneros.

Más fácil me resultó el menú de las edades: parecía racional que los que no tenían dientes comieran purés. Eso sí, el horario pautado por la ciencia para la comida, no parecía llevarse bien con la biología, porque los bebés lloraban de hambre cuando tenían hambre y no cuando la teoría pediátrica de moda en esos años decía que debían comer (escuché a los mismos pediatras defender varias teorías contrapuestas a lo largo de mi vida).

Los sabores inconfundibles de los Aguirre: el bacalao de mi madre, el tuco de mi padre, el bife de mi abuelo, la provenzal de mi abuela, identificaban a mi familia entre todas

las familias y a “los Aguirre de Caballito” de “los Aguirre de Parque Chacabuco”, dentro mismo de nuestra parentela. Es que una vez educado el gusto, el sabor de las empanadas locales siempre tenía como referencia “nuestra” empanada (ya no familiar sino pampeana) y aunque los hornos salteños parieran la más deliciosa de ellas, el punto cero del empanadómetro estaba en la carne cortada a cuchillo, aceituna y huevo de la pampa.

Años más tarde, en Inglaterra, ante un pastel de papa (pastel pastor) no podía dejar de pensar que, al ser preparada así, - parafraseando a Obelix con los jabalíes- esa pobre vaca había muerto en vano y tanto más glorioso hubiera sido su destino si hubiera pasado a ser parte de un asado, “nuestro” asado, que por supuesto solo nosotros –los Argentinos– sabemos preparar.

La antropología alimentaria me permitió entreabrir la puerta de la cocina desde otro ángulo. No por el sabor de la comida sino por el saber de las cocineras y de los comensales. De a poco me di cuenta de que lo que me importaba no era el alimento sino todo lo que la gente había hecho para que eso perteneciera al mundo de lo comestible, de la comida y la cocina. Así, los alimentos se combinaban en preparaciones que se consumían en momentos determinados formando el universo de la reproducción de los cuerpos y de la vida social. De la vida que importa: la de todos los días, donde paraísos e infiernos están marcados por la comida ya sea por déficit o exceso, ya sea por estar preñada de historia o por no tener ninguna o por proyectarse a un futuro imaginado; la comida modela la vida, es producto y a la vez productora de relaciones sociales y, aún a pesar nuestro, el peso de aciertos y desajustes se marcarán en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Este libro está escrito bajo esos signos, mi gusto por la comida y mi amor por la antropología; está escrito en principio para mí, para poner en papel lo que enseñé y que salga del pequeño grupo de interés. Después para los estudiantes que me acompañan en esta empresa que me gusta tanto y que es transmitir a otros lo que yo misma he recibido. Y finalmente para quienes se interesen por leer otra versión de lo que es nuestra comida cotidiana. Traté de escribir como hablo, sin acartonamientos innecesarios y tratando de hacer simples y comprensibles muchas cosas complejas que tienen apenas explicaciones provisorias e insuficientes. Este no es un libro para especialistas, está pensado para gente curiosa, para asistirle en su acercamiento a la antropología alimentaria. Es el primer escalón: al final de cada capítulo hay una lista de buenos autores a quienes recurrir para ampliar conocimientos si el texto les ha interesado.

Este libro trata de explicar la importancia que ha tenido –y tiene– la alimentación en la vida humana, es decir, en la vida social de los humanos (¿o existe alguna forma de vida definida como humana que no implique al otro?), en su organización social, en su sistema de derechos, etc., pero no de una manera lineal (espero que en el desarrollo del texto quede claro) sino interactuando con otros eventos ecológicos, económicos, etc. Podríamos parafrasear a Marcel Mauss y llamar a la alimentación “un hecho social total”, ya que estudiándola abordamos todos los ámbitos de una sociedad, desde su economía hasta su estética (¿o la gastronomía no es considerada el arte del buen comer?). La manera de vivir ha condicionado la manera de comer, que ha condicionado la manera de vivir, en un sistema complejo de interrelaciones múltiples donde apenas podemos esbozar apretadas síntesis: eso es lo que intentamos en este libro, leer desde la antropología alimentaria algunos procesos sociales, como la organización política o la manera de enfermar y morir.

Algunas aclaraciones

En este texto hablaremos de la comida y no de alimentación, nutrición o consumo. Porque si bien comer no es un evento exclusivamente humano, la forma en que comemos sí lo es. Delata nuestra humanidad, porque los humanos somos los únicos que cocinamos para comer y al hacerlo elegimos, ordenamos, creamos, combinamos, procesamos, cocemos, etc., y así imponemos categorías, clasificaciones, y las ordenamos, es más las jerarquizamos de acuerdo a ciertos valores que supimos construir, es decir imponemos valores a los productos naturales generando producciones culturales: “dando sentido” a los nutrientes constitutivos de los alimentos que nuestro omnivorismo nos permite metabolizar.

La comida humana se cocina (aunque no se cueza), hasta tal punto que en el lenguaje coloquial: comida y cocina son indiferenciables, y se habla de “la comida de la Puna” para referirse a lo que técnicamente es “la cocina de la Puna” (el modelo de alimentación que impera en la Puna y que constituye la comida de la población de esa zona). La cocina es propia de los humanos (aunque los cultivos de hongos que hacen las hormigas, las almejas golpeadas por las nutrias y las batatas saladas de los primates, amenacen con “preparaciones” animales, la exclusividad es nuestra a la hora de hablar de prácticas culinarias). Buscar, seleccionar, crear, combinar, lavar, picar, cortar, mezclar, cocer, decorar, servir, disponer de los restos, compartir y transmitir de acuerdo a un sistema de clasificación que impone normas acerca de lo que está bien (o mal cortado, cocido, servido etc.), es lo que constituye a una “cocina”, eso es lo propiamente humano. Y ese compartir una cocina comiéndola en comensalidad, configura nuestra singularidad, porque une indisolublemente aspectos biológicos (lo que se puede metabolizar) y simbólicos (lo que se define, se comparte y se transmite como comida). Recuperando a Claude Fischler (1995): los humanos comemos nutrientes y sentidos, es decir: los humanos comemos los productos que necesitamos para vivir, previamente seleccionados de acuerdo con ciertas categorías culturales acerca de qué es comestible (y “bueno” para preparar y para compartir) y qué es incomible (y “malo”, de manera que es mejor abandonar, ignorar o destruir ese producto).

El acto de comer comida (no hay otra posibilidad porque no se come lo que se considera incomible), para los humanos de cualquier tiempo y cualquier latitud, no es solo ingerir nutrientes para mantener la vida: es un proceso complejo que trasciende al comensal, lo sitúa en un tiempo, en una geografía y en una historia, con otros, compartiendo transformando y transmitiendo –real o simbólicamente– aquello que llama “su” comida y el sentido que tiene esforzarse por conseguirla, prepararla, compartirla y desechar sus restos.

Comer implica un *comensal*, una *comida* y una *cultura* que legitime como tales a los dos anteriores. Así, de una manera poco perceptible, en el acto cotidiano de comer se articula el sujeto con la estructura social. El sujeto deberá comer siempre aquello que su sociedad, en un momento histórico: produce, distribuye y legitima como “bueno para comer”. Pero, en un acto de oscurecimiento digno de un mago, ese sujeto devenido comensal reducirá a lo individual (y llamará “mi” deseo, “mi” gusto, “mi” elección) lo que es condicionamiento social.

Son los condicionantes sociales (por ejemplo, la capacidad de compra, o las creencias acerca de la salud) los que hacen que los sujetos de esa edad, ese género, esa clase o esa

función, dentro de ese grupo, en ese tiempo, con esa tecnología y esa educación, pueda comer porque es la comida que puede conseguir o producir o comprar, y está legitimada por todos los que comparten esa representación (no de la comida sino de lo que llaman *la realidad*).

Ignorando las relaciones sociales que condicionan sus opciones, el sujeto comensal imaginará elegir y asumirá “eso” que puede comer como “su” gusto en materia de comida, cargando con la responsabilidad (¿o la ilusión?) individual de reproducir y reproducirse, física y socialmente de una determinada manera (sin darse cuenta de que su plato fue llenado de estructura antes que en él se volcara una sopa). La complejidad del evento alimentario arranca por la opacidad con que se articulan los términos de esta relación.

Siendo un elemento clave de la reproducción, de los individuos y de las estructuras sociales, todas las sociedades han puesto especial énfasis en dirigir lo que comen los sujetos, construyendo socialmente el gusto del comensal. De manera que cada sujeto elije “porque le gusta” como si dependiera del azar y de su libertad, lo que de todas maneras está obligado a comer, porque vive en una sociedad determinada y en un tiempo determinado. Irónicamente podemos decir –para demostrar este argumento por el absurdo– que a los porteños les gusta la carne, a los chinos el arroz y a los mexicanos el maíz, no porque vivan en zonas donde la producción de estos alimentos está ecológicamente adaptada, no porque la estructura económico-política haya basado en ellos –desde hace muchísimo tiempo– la distribución de los bienes y los símbolos, no porque dioses y científicos lo encuentren adecuado, no porque haya miles de años de saberes acumulados... sino porque les gusta. En todos los lugares y en todos los tiempos, todos y cada uno de los sujetos-comensales ha asumido como gusto propio lo que su sociedad le ofrece, lo que abunda, lo que es más barato, lo que se reputa adecuado y está legitimado por las creencias actuales y pasadas.

El gusto es una creación social que se manifiesta en lo individual para olvido de lo social. No hay genes o fisiología de la lengua o de la nariz que explique “el gusto”, este debe construirse socialmente (si bien sobre el material que aporta la biología). Una de las características del comensal humano es que consume productos cuyo sabor le resulta desagradable -por lo menos las primeras veces que los prueba- y el gusto debe educarse para aceptarlas. La pimienta, el chile, el café o el alcohol, todos irritantes, se deben “aprender” a gustar. Otra prueba de la construcción social del gusto es el hecho que diferentes culturas gusten lo que otras aborrecen, mientras que si el gusto fuera biológico sería universal. Frente a la universalidad de las capacidades biológicas de percibir sabores y olores, la relatividad de la construcción cultural asigna sentidos a esas capacidades biológicas. Sentidos que son a su vez reelaboraciones de la época sobre el “mapa” de significados heredados de las generaciones anteriores.

No hay biología que indique qué comer (más allá de las características omnívoras de la especie, que nos condena a la diversidad, ya que no encontramos todos los nutrientes en la misma fuente). Cuando tratamos de explicar la diferencia de gustos y sus cristalizaciones –las cocinas–, no debemos recurrir a la genética sino a la cultura, que crea las categorías y construye colectivamente los sentidos con que son percibidas las señales biológicas. Y esas categorías provienen del “otro”, ya que nacemos en una sociedad que nos antecede, esas categorías provienen de una historia y se despliegan en un tiempo y en una geografía. Por eso el comer es un evento “situado” (en un tiempo, en una geografía, en una cultura).

Algunas definiciones se derivan de esta concepción: aunque nos alimentamos con nutrientes, para que lleguen a nuestra anatomía deben tener el formato de lo que llamamos “comida”. Si nos ofrecen para comer 150 kcal formadas por fructosa, hidratos de carbono y vitaminas A y C, probablemente lo rechazaremos. En cambio, si nos ofrecen una manzana probablemente la aceptemos, porque la manzana es comida y aunque tenga tal fórmula química, para cualquiera eso es solo una lista de nutrientes. Ni los nutricionistas comen nutrientes (solo los recomiendan), los comensales para serlo comemos comida. Para ser “comida” los nutrientes deben estar “organizados” según las pautas culturales que los hagan comprensibles, deseables; en fin, debe tener las categorías de nuestra cultura. Podríamos ir a una farmacia y comprar las vitaminas en cápsulas, las proteínas en solución, los minerales como sea, esto nutriría nuestros cuerpos sin llegar a ser comida. Para que sea alimentación verdaderamente humana, necesita estar en el juego de los intercambios sociales y el primer paso es entrar dentro de las clasificaciones compartidas.

A ese sistema de clasificación que impone sentido a la naturaleza lo llamamos “cultura alimentaria”, “patrimonio gastronómico”, “cocina”, “costumbres”, “hábitos”, distintas palabras para señalar el mismo concepto: tiene que haber un grupo humano al que el comensal se integre, un grupo que lo antecede y le “enseña a comer” transmitiéndole las normas acerca de cómo comer y por supuesto qué sustancias del amplio abanico de las comestibles serán llamadas por ellos “comida” y cuales (a despecho de sus nutrientes) serán designadas como incomedibles (ya sean tuyos o bichos).

Lo relativo de la clasificación de “comida” queda claro cuando observamos que la misma sustancia comestible es considerada comida por un grupo social y excluida en cambio por otro, o mejor aún: cuando pasa de comida a incomedible en distintos momentos de la historia del mismo grupo humano.

Comestible entonces es una sustancia susceptible de ser metabolizada por el organismo humano, ya sean nutrientes o sustancias inertes como las fibras, o una sustancia psicoactiva como el alcohol. Por ejemplo: el trigo candeal (*Triticum turgidum* L. var *durum*) es comestible.

Para que una sustancia comestible se transforme en alimento debe entrar en el sistema de prácticas y representaciones de una cultura. El trigo, en occidente y desde hace 10.000 años, ha sido domesticado, seleccionado, mejorado, producido, transportado y molido hasta convertirlo en un alimento llamado harina.

Cuando ese alimento se combina según las reglas de la cocina de un grupo humano se transforma en comida: en este caso, al trigo candeal transformado en harina se lo convierte en fideos. Al llegar a este punto está totalmente integrado al sistema categorial de la cultura que habilita para combinarlo con unos alimentos (salsa de tomate) y no con otros (almíbar), servirlos calientes, pero no fríos, a ciertas horas (mediodía y noche) y en ciertas comidas (almuerzo o cena, pero no en el desayuno o la merienda). Serán preferenciales o no para un género o una edad, o se considerarán comunes y aptos para el consumo diario, o tan especiales que se servirán en ocasiones festivas. Este formato que la cultura impone a los alimentos para que sean comida es lo que conocemos como “cocina” y se define por cinco elementos:

1. Un número de alimentos característicos de entre todos aquellos seleccionados como comestibles.

2. Las particulares formas de preparar estos alimentos característicos: la manera de cortarlos, asarlos, cocerlos, guisarlos, freírlos, ahumarlos, batirlos, mezclarlos y combinarlos. Son los principios de preparación.
3. Las formas propias de utilizar especias y condimentos en combinaciones específicas. Las llamaremos saborizantes o principios de condimentación.
4. La adopción de un conjunto de reglas de comensalidad. Esto es, la manera legítima de compartir la comida: ya sean las normas que regulan cuántas veces al día hay que comer (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y qué característica debe tener el servicio (simultáneo como en Oriente o sucesivo como en occidente) o cuál es el tipo de preparaciones admitidas para el consumo diario y el consumo festivo. Las reglas que rigen el espacio: dónde se come y qué tipo de comida corresponde al restaurante, al trabajo o a la mesa hogareña. La regulación de la conducta de los comensales al compartir los diferentes tipos de comida, tanto las normas de etiqueta en el banquete como la organización y jerarquía de edades y géneros en la mesa familiar o cual es la conducta esperable cuando se come en soledad y qué transgresiones se permiten y sugieren para cada ocasión (picoteo, comida en el trabajo, cena de enamorados).
5. Las normas específicas de la transmisión de los saberes, las medidas de reproducción y cambio en la cocina heredada y quiénes son los encargados de operar en cada nivel. Quiénes saben porque cocinan y quiénes saben porque son comensales, y los medios a través de los cuales la estabilidad y el cambio se comparten (boca a oreja, libros de cocina, tutoriales en internet, etc.).

Cada cultura genera una cocina particular, ordenando los ingredientes, las preparaciones, los saborizantes y las maneras de compartir y comer con reglas precisas que habilitan lo que se puede consumir dadas las restricciones de su medio ambiente, de su tecnología, de su organización social y de las creencias salubristas, sexistas o escatológicas que imperen en su tiempo. Aunque en todas, al decir de C. Fischler (1995), la principal función es disminuir los riesgos ligados a la ingestión de alimentos dándoles un marco conocido y probado.

En la cocina se muestra –como plato de comida– la abundancia y el déficit local. Por ejemplo, la cocina tradicional asiática, que pica todo en trozos pequeños y apenas los fríe rápidamente, tuvo su desarrollo en lugares muy poblados y deforestados. La kiwicha (*amarantus caudatus*), a pesar de cultivarse desde el nivel del mar, se usó principalmente en la cocina alto-andina donde escaseaba el combustible, ya que cocer este cereal demanda 30 segundos. Otro ejemplo: la cocina japonesa, con su exigencia estética en los platos, esconde la escasez de ingredientes y ha logrado a través de la preparación y la presentación, que los mismos alimentos se vean y sepan de manera variada rompiendo la monotonía, ya que una pequeña porción del mismo pescado puede presentarse como crudo, cocido, dulce, amargo, agri dulce, salado, picante, crujiente o untoso, con un refinamiento estético que genera impresión de diversidad.

Volvemos a señalar que nada de esto es “natural”; ningún horario, ninguna combinación, ninguna categorización de festivo o prestigioso tiene que ver con la molécula de almidón de la harina o el ácido ascórbico del tomate. Son las categorías culturales que hacen que el trigo se convierta en plato de fideos y se coma caliente, de noche en la cena, y se combine con salsa de tomate (salada y caliente) y no con helado de frutilla (dulce y frío). Las categorías que dan forma y sentido a la sustancia comestible para hacerla comida están presentes en forma tan silenciosa que no se

perciben, por eso solemos considerar el comer como un hecho “natural”. Hay tres reduccionismos que configuran las formas más frecuentes de oscurecimiento de lo social en la alimentación: la reducción naturalista, el reduccionismo a-histórico y la reducción individualista.

La primera reduce la riqueza del evento alimentario a su materialidad biológica, como si fuera producto del metabolismo humano o de la composición química de los alimentos ocultando las relaciones sociales que atraviesan el plato. Un ejemplo de este reduccionismo es el decir del sentido común: “los fideos engordan”, cuando el que engorda -en todo caso- será el individuo que los come y las causas sociales que lo llevan a alimentarse de ellos: son baratos y sustituyen otros alimentos más caros, se preparan rápidamente cuando el trabajo asalariado y el transporte ocupan la mayor parte del día, requieren poca práctica y tecnología culinaria, son reconocidos como comida para todas las edades y géneros, etc. Esta forma de oscurecimiento de los condicionantes sociales en la alimentación, se produce porque al pertenecer y compartir los sistemas de clasificación -los valores que dan sentido al mundo en que vivimos y constituyen lo que llamamos nuestra realidad-, parece que tales normas y valores fueran inherentes al funcionamiento de las cosas y en el caso de la comida como si fueran dependientes de la química de los productos o del metabolismo de los comensales.

La reducción naturalista en alimentación se completa con la reducción individualista: “come así porque le gusta”. Sin negar la posición subjetiva en la elección individual de la comida, debemos volver a señalar que el gusto es una construcción social, ya que la elección del comensal nunca es libre e infinita, siempre se elige dentro de un abanico limitado de opciones (de entre todos los comestibles todos los platos: solo los que están al alcance de mi bolsillo, etc.). Todas las elecciones: solo los que conozco, entre todas las preparaciones: solo las que considero ricas, entre subjetivas señalan, antes que deseo del individuo, su pertenencia a un grupo social que lo formó para considerar unas opciones y no otras.

No hay mejor reducción a lo individual, oscureciendo las raíces sociales y su historicidad, que el concepto de “dieta”. Mientras la palabra deviene del latín *diaeta* que a su vez deriva del griego *δίαιτα* que quería decir: “régimen de vida”, lo que no quería decir necesariamente alimentario, su sentido actual la ha despojado del contenido social (de compartir con otros una manera de actuar en el mundo) y se usa para designar un tipo específico de consumos, generalmente individuales y prescriptivos (por ejemplo: dieta hipocalórica).

El concepto de “régimen” cuando se usa como sinónimo de dieta individual pero mantenida en el tiempo también da **cuenta de este reduccionismo. Aunque más frecuentemente “régimen” suele emplearse con criterio epidemiológico, refiriéndose a los agregados sociales, a poblaciones y en el largo plazo, como sinónimo de patrón alimentario, por ejemplo, al decir: “régimen cerealístico de las sociedades estatales”. Patrón alimentario, en tanto, es una construcción estadística que designa las prácticas de consumo más frecuentes (alimentos, preparaciones o formas de abasto) en una población, en una geografía, en un tiempo. En esto, el concepto de patrón alimentario se emparenta con el concepto de sistema alimentario.**

El reduccionismo a-histórico consiste en ver la alimentación como si hubiera existido siempre de la misma manera, en un eterno presente, despojado de historia, de transcurrir y por lo tanto de cambiar; como si la comida y los comensales hubieran existido de manera inmutable, desconociendo las transformaciones

operadas, su dinámica y las causas de esos cambios. El sentido común quiere los alimentos que consumimos hoy como “los” alimentos negando que son productos de miles de años de historia, intereses, aciertos y errores; y que “otros” intereses “otros” errores y “otros” aciertos hubieran llevado a nuestra dieta a “otros” resultados. Por ejemplo: el azúcar, tan integrado a nuestra alimentación que parece haber estado siempre, tiene apenas un recorrido de 300 años. Cuando endulzamos nuestras infusiones (te, café o mate) como algo “normal”, olvidamos que sus domesticadores: chinos, africanos y paraguayos no las consumieron endulzadas durante miles de años; de manera que nuestra dependencia del azúcar es una creación del siglo XV europeo y su expansión colonial. Oscurecer el hecho que nuestros alimentos son productos históricos y que cambian y se transforman con los cambios sociales oculta el hecho que son relativos, que cambian y que ese cambio puede ser direccionado a través de políticas públicas. La impresión de permanencia e inmutabilidad que propone el reduccionismo a-histórico en la alimentación humana, es el correlato de la ilusión social de una reproducción social sin cambios y en sociedades como las actuales, que están lejos de ser igualitarias y hay sectores hegemónicos y subalternos, la ilusión de una alimentación presente (proyectada al pasado y al futuro en una eternidad inmutable), es la ilusión de la reproducción de la dominación de unos por otros ,

En la opacidad que adquieren en ella los fenómenos sociales, reside la fuerza de la alimentación para reproducir material y simbólicamente la sociedad misma, por eso el cuidado que todos los regímenes políticos a través de la historia, han puesto en controlarla.

Pero además si mencionamos la potente reducción individualista que conlleva la entronización del gusto en la gastronomía, o la reducción naturalista (ya sea remitiendo al metabolismo o a los alimentos mismos) del enfoque nutricional, debemos señalar también la reducción economicista que sugiere el concepto de “sistema alimentario”, que –alejada del concepto de sistema– ve la alimentación humana como relaciones entre producción, distribución y consumo. Desde esta perspectiva, la racionalidad se entiende como maximización de los beneficios sobre los costos, las diferencias como rendimiento, etc., al analizar el abastecimiento y las relaciones que se establecen desde el origen hasta la disposición de los restos y aún sus consecuencias en los comensales.

Este trabajo pretende asumir la alimentación humana en su complejidad, lo que –según Rolando García (2004)– no es sumar visiones disciplinares sino redefinir constantemente la episteme. Asumida la problemática de la alimentación humana desde la complejidad, atravesaremos sistemas alimentarios, patrones estadísticos y discursos gastronómicos, en busca de comprender qué y por qué comemos lo que comemos, utilizando como tema la construcción social de lo que se llamó “comida” como el elemento privilegiado que articula pasado y presente.

Aunque este libro se titula “una historia social...”, me apropiaré del concepto resignificándolo, porque el lugar de la alimentación –para los historiadores sociales– constituye un indicador de diferenciación social y de las cambiantes relaciones entre grupos, y queda chico para lo que pretendo, que es el despliegue de la diversidad de la comida en las distintas sociedades humanas y su impacto en la organización, las creencias y los cuerpos.

Menos me atrae el enfoque de la historia cultural que se interesa más por la forma en que la comida genera identidades y define grupos alimentando tanto a los sujetos como a las poblaciones o la historia política que va a buscar en la comida la base de las

relaciones de poder, y la manera en que la producción, distribución y consumo se encuentran en el centro mismo de su generación. La historia medioambiental, en cambio, sitúa la comida más allá de la población humana, en la interacción con otras poblaciones no humanas pertenecientes a las distintas cadenas tróficas que los humanos siempre han tratado de comprender y utilizar. Es que el contacto más cotidiano, más estable y más esencial se produce cuando comemos. La comida nos conecta con el medio local pero también –y esto es más cierto hoy cuando las dietas están deslocalizadas– con el mundo (con varios mundos en realidad, el de los ecosistemas visibles y el de los invisibles peligros microscópicos).

Así que he resignificado lo que se suele llamar “historia social” para incluir otras historias, intentando una perspectiva en y desde la complejidad. Porque una característica de este texto es que combina datos biológicos, paleobotánicos, climáticos, epidemiológicos, etc., con prácticas culturales y políticas de poblaciones, en una amalgama de datos pertenecientes tanto a las ciencias exactas como a las ciencias sociales.

Esta concepción de sistema alimentario como sistema complejo, abierto, invita a pensar que “la realidad” se forma entre un conjunto de fenómenos relacionados e interactuantes donde ningún elemento analítico resulta ajeno. Pero no todos tienen el mismo peso; esta jerarquía de niveles y campos la notará el lector a medida que avance en el texto, ya que se combinará una visión amplia y abarcadora... y también casos particulares. Espero que esta visión sistémica no se confunda con funcionalidad ni con equilibrio. Si algo caracteriza la comida humana en la historia, antes que la estabilidad es la crisis. Los diferentes sistemas han colapsado, estallado y se han autoorganizado sucesivas veces. Menos aún remite a la peligrosa idea de “progreso”, de la que siempre se sigue que culminará en breve con felicidad para todos. No acuerdo con ninguno de los dos conceptos, aunque debo señalar que aportan mucha más tranquilidad que la realidad caótica que ofrecen los sistemas abiertos cuando los vemos en su profundidad temporal.

En realidad, antes que tranquilidad espero que esta lectura aporte problemas (a mí me ha generado muchos), aquellos que la visión evolucionista lineal acalla, porque es cierto que los cazadores recolectores no construyeron computadoras, pero su alimentación sigue siendo hasta el día de hoy la más racional (en función de los costos de obtenerla y los beneficios que aportó cada especie consumida), diversa (en la sociedad global cerca de 15 especies explican la mayor parte del consumo), la única “natural”, la más duradera y permanente en la historia de la cultura humana (hasta condicionó el genotipo), de manera que... mejor no evaluar progreso porque mucho depende de las categorías utilizadas.

Tratar la comida como un tema eminentemente humano, inseparable de las relaciones con el medio y con los otros, implica sintetizar en pocas páginas aspectos ecológicos, económicos, sociales, políticos y culturales que inciden en la manera de vivir y de comer. Pretendo reflexionar acerca de los últimos millones de años tratando de mostrar la potencia del tema (no solo para la reproducción física de los cuerpos sino para la reproducción de los sentidos y saberes), con el objetivo esperanzador de: comprender qué pasa hoy con nuestra alimentación que parece estar en crisis perpetua (habida cuenta que no hay sector –desde los médicos a los economistas– que no piense que “comemos mal”), y utilizar el aprendizaje acerca de la historicidad de nuestra comida para soñar un futuro.

Quiero aclarar que no es *la* historia social de la comida sino *una* historia social, como habrá tantas otras; esta es la síntesis que me resulta relevante, relacionando las

diferentes organizaciones sociales con las variadísimas formas que asumen la cocina y la comida, la que, a su vez, condicionará los cuerpos (sus formas, sus capacidades), la calidad de vida de la población y su particular manera de relacionarse con la naturaleza y de enfermar y morir.

Es una tarea enorme que implica relacionar un abanico especialmente grande de temas, que abordaremos siguiendo como forma de exposición el concepto de *transiciones alimentarias*. Este concepto nos permite subsumir en un enunciado general los grandes cambios en la historia social de la comida, superando los enfoques que categorizan producto a producto (como la *Historia Natural y Moral de los alimentos* de Magueleone Toussaint-Samat (1991), o proceso a proceso (como la *Historia de la comida* de Fernández Armesto (2004), o período a período (como la *Historia de la alimentación* de Massimo Montanari (2004).

Entendemos las transiciones alimentarias como cambios estructurales, estables, que modifican lo que se llama comestible, comida y comensal. Es un cambio tan profundo como irreversible; una vez ocurrido no tiene vuelta atrás y por supuesto no son exclusivas de la comida, sino que ésta acompaña grandes cambios en la manera de vivir y de pensar. Estos cambios se manifestarán tanto en la alimentación (transición nutricional) como en la población (transición demográfica) como en la manera de enfermar (transición epidemiológica), como en la tecnología, en la organización sociopolítica, etc.

Dividiremos la situación de la alimentación humana en tres grandes períodos, aunque arbitrarios en sus inicios y finales. Parece importante señalar que todas estas transiciones tuvieron principios difusos, largos desarrollos, diversidad interna (que apenas tomaremos en cuenta limitándonos a la corriente principal), cronologías superpuestas y consecuencias demoledoras.

Los orígenes de la primera transición se pierden en la bruma del tiempo largo de la especie y –en algunos lugares donde todavía perduran cazadores-recolectores– aún continúa, transformada, subalternizada, pero existe. La segunda transición ocurrió cuando comenzamos a domesticar plantas y animales y nos transformamos en productores, así que esta transición tuvo muchos comienzos (por lo menos registramos seis originales) e infinidad de adaptaciones secundarias en tantos tiempos y lugares distintos como la domesticación transformara la vida. La tercera señala el momento en que pasamos a producir industrialmente nuestros alimentos; es un producto europeo que se exporta al mundo.

A cada transición –la primera que nos hizo humanos, la segunda que nos hizo desiguales y la tercera que nos hizo opulentos– corresponden alimentos trazadores; aquellos que por su magnitud en el consumo y su significación culinaria y sociopolítica califican un tipo especial de consumos y conllevan consecuencias específicas. En la primera transición será la carne, en la segunda los granos y en la tercera el azúcar, lo que no quiere decir que otros alimentos no fueran también importantes (las grasas entre los cazadores-recolectores, la leche entre los pastores, o aceites y harinas refinados durante el industrialismo); pero los trazadores son determinantes porque dependen de cierta manera de concebir el medio y la acción de los humanos sobre él, habilitan a buscar y aplicar ciertas tecnologías y suelen organizar los géneros, las edades y los grupos en pos de obtenerlos; son sintéticos, donde están llevan auestas las características estructurales de esa transición.

Aunque he intentado dar a mi exposición una estructura cronológica debería ser obvio para los lectores que no hay tal cosa como una línea evolutiva (que fue el sueño del

siglo XIX) y que estas transiciones se solapan con una complejidad creciente y aunque busquemos regularidades para la descripción, el azar juega en la naturaleza tanto como en la cultura y se retoba ante los patrones que nuestra obsesividad discursiva le pretende imponer.

Esta sistematización en tres transiciones debe mucho a ecólogos y demógrafos como Robert Kates (1994) y el Proyecto Tierra Transformada (Tumer *et al.*, 1990) de los años 90, así como al pionero Edward Deevey que en 1960 postuló tres “oleadas” de población (con crecimientos exponenciales y estabilización posterior) en coincidencia con tres grandes cambios tecnológicos (el bifaz, la agricultura y la industria). No ignoramos los aportes de Popkin (1994), pero sus transiciones nutricionales que siguen la epidemiología y la demografía desestiman la tecnología y la organización política y social, las que -a mi criterio- son relevantes al momento de explicar los cambios en la manera de comer. Además, considera las transiciones reversibles, mientras que en los modelos ecológicos y demográficos en que se basa, los cambios que las provocan no lo son. Esto hace que la multiplicación de transiciones sea muy adecuada para sus fines – que no son los nuestros–, ya que está destinado a explicar –para luego operar– en la alimentación como generadora de enfermedades. Con un fin utilitario (modificar la alimentación actual), su análisis de la situación presente le requiere mayor detalle, el que se logra modificando la sistematización y agregando transiciones, así llega a cinco.

Diferenciándonos, en este texto se consideran los tiempos actuales como la fase final, exacerbada, del industrialismo. Al igual que algunos filósofos que consideran que la posmodernidad no ha superado la modernidad, sino que sería su última fase: una modernidad tardía, en cuanto exagera sus características sin cambiar los principios; así también en este texto consideramos el período actual como un industrialismo tardío, antes que una transición diferenciada.

Hay algunas salvedades que no pueden dejar de mencionarse: los datos son principalmente europeos o americanos porque son aquellos a los que tengo mayor acceso: muy pocas veces encontrarán citas asiáticas o africanas o provenientes de Oceanía (aunque las hay). Escribo desde Argentina, así que muchos ejemplos son propios, porque pertenecemos y nos diferenciamos tanto como cualquiera y –a pesar de nuestras aspiraciones– no somos tan especiales como nuestras representaciones culturales nos sugieren.

Como breve guía de lectura señalamos que este libro está compuesto por tres partes, correspondiendo cada una a una transición. La *primera transición* tiene como alimento trazador a la carne con su contenido de proteínas y ácidos grasos. En el primer capítulo abordaremos las transformaciones alimentarias que sufrió la especie en el proceso mismo de hacernos humanos, millones de años atrás. En el segundo capítulo trataremos la cocina de los humanos que vivían y viven como recolectores y cazadores, de la extracción de recursos naturales, sus alimentos, preparaciones, organización social y las enfermedades de ellos derivadas.

La *segunda transición*, la de los granos, plenos de los hidratos de carbono que nos permitieron inventar la desigualdad como consecuencia de sus mayores virtudes (el aporte de energía y la posibilidad de conservación). Comienza con el Capítulo 3 exponiendo los avatares del cambio climático y la domesticación. El Capítulo 4 aborda la cocina de los pastores y su invención maravillosa: la leche y los lácteos. El Capítulo 5 se dedica a la cocina de los plantadores de tubérculos y la relación entre comida y organización política. El Capítulo 6 analiza la comida de los agricultores y las consecuencias ecológicas, demográficas, sanitarias y sociales de cultivar granos. De allí

pasamos al Capítulo 7, que aborda la cocina en las sociedades estatales preindustriales, la diferenciación entre *alta y baja cocina* y el comer con arreglo a la calidad de las personas, los cuerpos de clase y las distintas maneras de enfermar.

La última parte aborda lo que definimos como *tercera transición*, en la que nos encontramos actualmente, la que nos hizo opulentos y creó los paraísos e infiernos de la alimentación industrial. El alimento trazador es el azúcar. En el Capítulo 8 abordamos las transformaciones de la alimentación en la modernidad temprana, empezando por la difusión de especies entre continentes que trae el colonialismo y luego seguimos con la comida en los primeros tiempos del industrialismo, tanto en las metrópolis como en sus colonias a medida que se extiende la economía de mercado. El Capítulo 9 estudia la comida actual, el tiempo de la industrialización global y se llama “Devorando el Planeta” porque señala la crisis global de la alimentación actual, que se presenta en la producción, la distribución y el consumo, que veremos en sus consecuencias sociales, políticas, epidemiológicas y demográficas. Quisimos terminar en el Capítulo 10 con “El futuro de la comida y de la sociedad de comensales”, presentando las alternativas que pugnan por situarnos en la próxima transición, cuyos textos... escribirán otros.

Queda claro desde la primera línea de este libro, que el interés por la comida y la cocina viene de familia (y creo haberlo transmitido a mi hija Laura). Debo agradecer a Mauricio, mi compañero de siempre, por soportarme dudando infinitamente ante el mar de datos, aunque debo señalar que entrenó su paciencia budista en los diez años de mi libro anterior: *Estrategias de consumo: qué comen los argentinos que comen*, con el que sufrí mucho más.

A mis estudiantes, los que lo fueron (y ahora son profesionales que me alegran con sus creaciones, permitiéndome creer que les transmití un saber que es importante en sus vidas) y los que lo son, que me soportan y todavía se asombran, porque apoyo en ese asombro mi curiosidad insaciable y me impulsan hacia el saber de los sabores. Terminó agradeciendo a Diego Díaz Córdova y a Daniel Flichtentrei por sus valiosas sugerencias y a Hugo Spinelli, director del Instituto de Salud Colectiva de la Universidad de Lanús, editor persistente, sin cuya insistencia seguiría corrigiendo el manuscrito ad infinitum.

Bibliografía

Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Madrid, Anagrama.

Aguirre, P.; Díaz Córdova, D.; Polischer, G. (2015). *Cocinar y comer en Argentina hoy*. Buenos Aires, Sociedad Argentina de Pediatría.

García, R. (2006) *Sistemas Complejos. Conceptos, Métodos y Fundamentación Epistemológica de la Investigación Interdisciplinaria*. Serie Cla-De-Ma. Filosofía de la Ciencia. Editorial Gedisa. Barcelona .

Epistemología de la complejidad. *Gazeta de Antropología* Nro. Disponible en:
www.econ.uba.ar/www/institutos/.../marco.../beltramino_trabajo.pdf 6

Toussaint-Samat, M. (1991). *Historia natural y moral de los alimentos*. Madrid, Alianza Editorial. Ciencias Sociales, 9 volúmenes.

Armesto, F. (2004). *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Barcelona, Tusquets Editores.

Montanari, M.; Flandrín, J.F. (2004). *Historia de la Alimentación*. Gijón, Trea.

Kates, R. (1994). El mantenimiento de la vida sobre la Tierra. *Investigación y Ciencia*, Nro. 219.

Tumer, L.I.; Clark, W.; Kates, R.; Richards, J.; Mathews, J.; Meyer, W. (1990). *The Earth as transformed by Human Action. Global and Regional Changes in the Biosphere over the past 300 years*. Cambridge, University Press.

Popkin, B. (1994). Nutritional Transition in low income countries, an emerging crisis. *Nutrition Reviews*, Vol.52, Nro 9, pp. 285-98.