

LA PERLA DEL OESTE

Capítulo 7: El pan nuestro de cada día | La alimentación en Argentina



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HURLINGHAM

Créditos

Universidad Nacional de Hurlingham

Rector

Lic. Jaime Perczyk

Vicerrector

Mg. Walter Wallach

Secretario General

Lic. Nicolás Vilela

Secretaria Académica

Lic. Lizzie Wanger

Secretario de Investigación

Dr. Juan Pedrosa

Secretario de Extensión

Prof. Daniel Pico

Secretaria de Bienestar Estudiantil

Lic. Violeta Kesselman

Secretario de Planeamiento y Evaluación Institucional

Dr. Jorge Aliaga

Secretario Administrativo Financiero

Cdor. Javier Carcaterra

Directora Instituto de Educación

Mg. Cristina Magno

Director Instituto de Biotecnología

Lic. Sebastián Calvo

Director Instituto Salud Comunitaria

Dr. Ezequiel Consiglio

Director Instituto de Tecnología e Ingeniería

Ing. Gustavo Medrano

LA PERLA DEL OESTE®

Revista de Cultura y Territorio

Director ejecutivo: Jaime Perczyk

Coordinador: Mauro Libertella

Editor: Rodolfo Edwards

Jefa de redacción: Claudia Torre

Corrección: Florencia Capurro

Diseño y diagramación: Miguel Canella

Ilustraciones: Ana Laura Pérez | @anaperezilustracion

Fotografía contratada: Tamara Grinberg

Colaboraron en este número:

Walter Lezcano, Carina Perticone, Charlie Di Palma,
Marianela Frederik, Cecilia Corpas, Cecilia Pavón, Diego Erlan,
Claudia Torre, Martín Glikson, Lina Merino, Ángela León Peláez,
Javier Vogel, Romina Zanellato, Silvina Frieria.

laperladeloeste@unahur.edu.ar

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

LA ALIMENTACIÓN EN ARGENTINA



La alimentación es una cuestión de vital importancia, por eso este nuevo número de La Perla del Oeste está dedicado a explorar el significado y las implicancias del acto de comer en su sentido más amplio y cambiante, como un hecho ligado a factores económicos y sociales pero también culturales.

Una esclarecedora entrevista a Juan Maceira, Director de la Licenciatura en Tecnología de los Alimentos en UNAHUR, nos advierte sobre la importancia de revisar la calidad de los alimentos que consumimos y la búsqueda de métodos de conservación más naturales.

El flagelo del hambre plantea dilemas morales de difícil resolución. La injusta distribución de la riqueza ha sumido a millones de personas en un pozo de dolor y miseria. Lamentablemente, la impotencia de los gobiernos para resolver esta cuestión de fondo ha sido moneda corriente, pero es hora de cambiar, creando las condiciones necesarias para achicar las enormes brechas sociales que aún subsisten en buena parte del planeta. Es una decisión profundamente ética y política: se necesita dar una vuelta de timón e inventar nuevas direcciones para enfrentar este drama. El Plan Nacional Argentina contra el hambre, implementado por el actual gobierno como política de Estado, y el rol de los comedores populares son dos elementos concretos que producen efectos palpables. Ambas estrategias serán analizadas en este número.

La comida se expresa también en la literatura, el cine y los medios de comunicación. Es una presencia constante e incluso entrañable en nuestra vida cotidiana, que hoy se acentúa por la eclosión de programas televisivos conducidos por chefs que convirtieron en espectáculo la preparación de un plato.

La carne como patrimonio emocional de los argentinos, las dietas, el espacio de la cocina resignificado por una mirada de género, los resonantes casos de leches y vinos adulterados, la rica diversidad culinaria que recorre cada rincón de Argentina y la puesta en valor de un alimento milenario como el kefir completan el capítulo 7 de La Perla del Oeste.

Lic .Jaime Perczyk

Rector

Universidad Nacional de Hurlingham



MENÚ DEL DÍA

Armando Tejada Gómez

Yo suelo ver al lunes a eso del mediodía
en la fonda, en los bares, en las grises cantinas,
celebrando un puchero de rabo sustancioso
donde un coro de choclos sinfoniza la risa.

Haga el martes arroz, fideos con manteca,
una sopa liviana, churrasco vuelta y vuelta:
hay que evitar el íncubo que oficia a media noche
y las convocatorias rojas de la pimienta.

Los miércoles son días contruidos con ceniza,
porque en días de lluvia la gente hace pasteles:
carne picada, orégano, cebolla de verdeo
y la fritura afónica que hace la grasa pella
en la alquimia ya bruja de la ollita de hierro
donde canta aleluyas el chicharrón alegre.

Dicen que el jueves anda de novio en las esquinas,
en los patios de sol, en los viejos zaguanes.
Te apuesto lo que quieras que tu madre y la mía
nos dejaron el sol sobre una milanesa.
Buenas noches, amor. Te apuesto lo que quieras.

El viernes, casi siempre, despide a un soltero
en las aterradoras cantinas italianas,
tira canas al aire, sale a empinar el codo,
grita una falta envido contra la madrugada.
Cena siempre de apuro si no tiene visitas.

¡El sábado es un día tan lleno de parientes!
Es el día de juntar los amigos
y atracarles la boca de empanadas calientes.
De afinar la guitarra. De porfiar las muchachas
y acordarse, penando, de todos los ausentes.

Sé que a todos nos pasa. Toco fondo el domingo.
Mi madre me prepara tallarines al pesto.
El vino anda aleluya. Me reúne lo hermoso
porque sólo el domingo tengo un poco de tiempo.
La vida es como un patio donde juegan los niños.

Contenidos



**En la variedad
está el gusto**
Carina Perticone

6



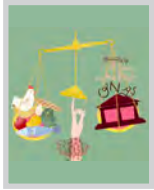
**Los comedores
en Argentina**
Walter Lezcano

12



**Entrevista a
Juan Maceira**
Charlie Di Palma

16



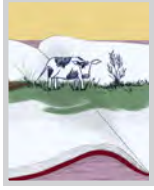
**Seguridad y soberanía
alimentaria en Argentina**
Marianela Federik
Cecila Corpas

20



Adelgazar
Cecilia Pavón

24



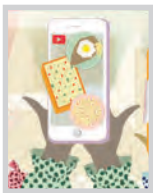
Carne
Diego Erlan

28



**Literatura
y Cocina**
Claudia Torre

32



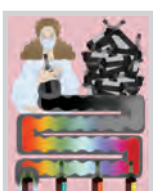
**Cocina
a la vista**
Martín Glikson

36



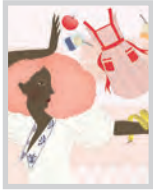
Kefir
Lina Merino
Ángela León Peláez

40



**Algo huele mal
en la góndola**
Javier Vogel

44



**Revolución
en la cocina**
Romina Zanellato

48



**Argentina contra
el hambre**
Silvina Frieri

52



**Entrevista a
Narda Lepes**
Florencia Pessarini

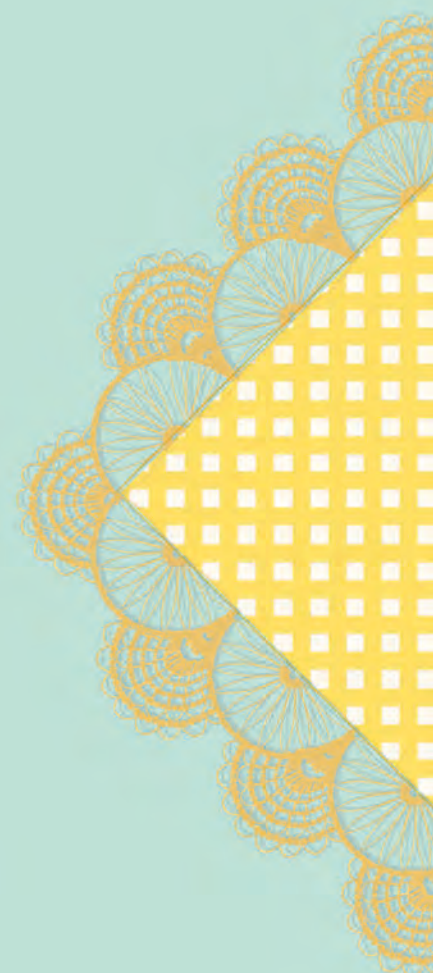
56

CULTURAS ALIMENTARIAS: EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Las rutinas y los hábitos a la hora de comer impiden ver la enorme diversidad de las culturas alimentarias, sus variantes y combinatorias. Nuestro país y el resto de Latinoamérica poseen una rica tradición culinaria que se refleja en cada una de sus regiones. Entre empanadas y asados, pucheros y carbonadas, la mesa está servida.

Carina Perticone

Semióloga, analista cultural con orientación en aspectos discursivo-sociales y estéticos de la alimentación e investigadora especializada en historia, semiótica y estética de las culturas alimentarias y las prácticas culinarias. Es autora del libro *Cocina, cuisine y arte*.





Para poder afirmar la existencia de algo llamado “cocina argentina”, ¿es necesario que en nuestro país exista una cocina de impoluto origen nacional, que unifique todo el territorio y sea reconocida internacionalmente como “una de las mejores del mundo”? Claro que no. Nuestra cocina no cumple con esas condiciones y sin embargo, existe. Aunque es mejor hablar de *nuestras cocinas*, en plural, y decir que las cocinas que se practican en el territorio que hoy llamamos República Argentina existieron y existen. Las cocinas de los pueblos originarios, la conocida como “hispano-criolla”, la sincrética cocina porteña surgida de los múltiples intercambios entre las cocinas anteriores y las de los inmigrantes, las cocinas de las distintas regiones o provincias, todas esas cocinas descritas ya tantas veces, no son una entelequia sino una realidad respaldada por documentación histórica, evidencia arqueológica y prácticas observables en la actualidad. Donde hay historia, donde hubo generaciones que se sucedieron, hay cocina. Y esa cocina es patrimonio de quienes la heredaron y la practican.

¿Qué es una cocina?

Después de más de un siglo de trabajo etnográfico, de observación, estadística y análisis, la pregunta “¿qué caracteriza a una cocina?” fue respondida con la siguiente definición, propuesta por los antropólogos Peter Farb y George Armelagos, en 1981, adoptada luego en todo el ámbito de la antropología de la alimentación:

1. “Un número limitado de los alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio. Los criterios de selección han sido, por lo general, la facilidad de acceso y las cantidades que se pueden recoger en función de la energía que hace falta emplear para obtenerlas.
2. El modo característico de preparar estos alimentos (por ejemplo: cortados, asados, molidos, hervidos, etc.)
3. El principio o los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada sociedad.
4. La adopción de un conjunto de reglas relativas a: a) el número de comidas diarias; b) el hecho de que los alimentos se tomen solos o en grupo; c) la separación de determinados alimentos para fines rituales y religiosos y d) la observación de tabúes”.

Para estimar la filiación cultural de un plato (es decir, si es correcto o no afirmar que una comida es parte de una cultura alimentaria específica), a estos cuatro niveles de observación será necesario agregarle tres más:

“Los criterios de combinación de ingredientes principales.

El grado de apropiación simbólica que una sociedad ejerce respecto de una comida, plato o preparación, venga de donde venga.

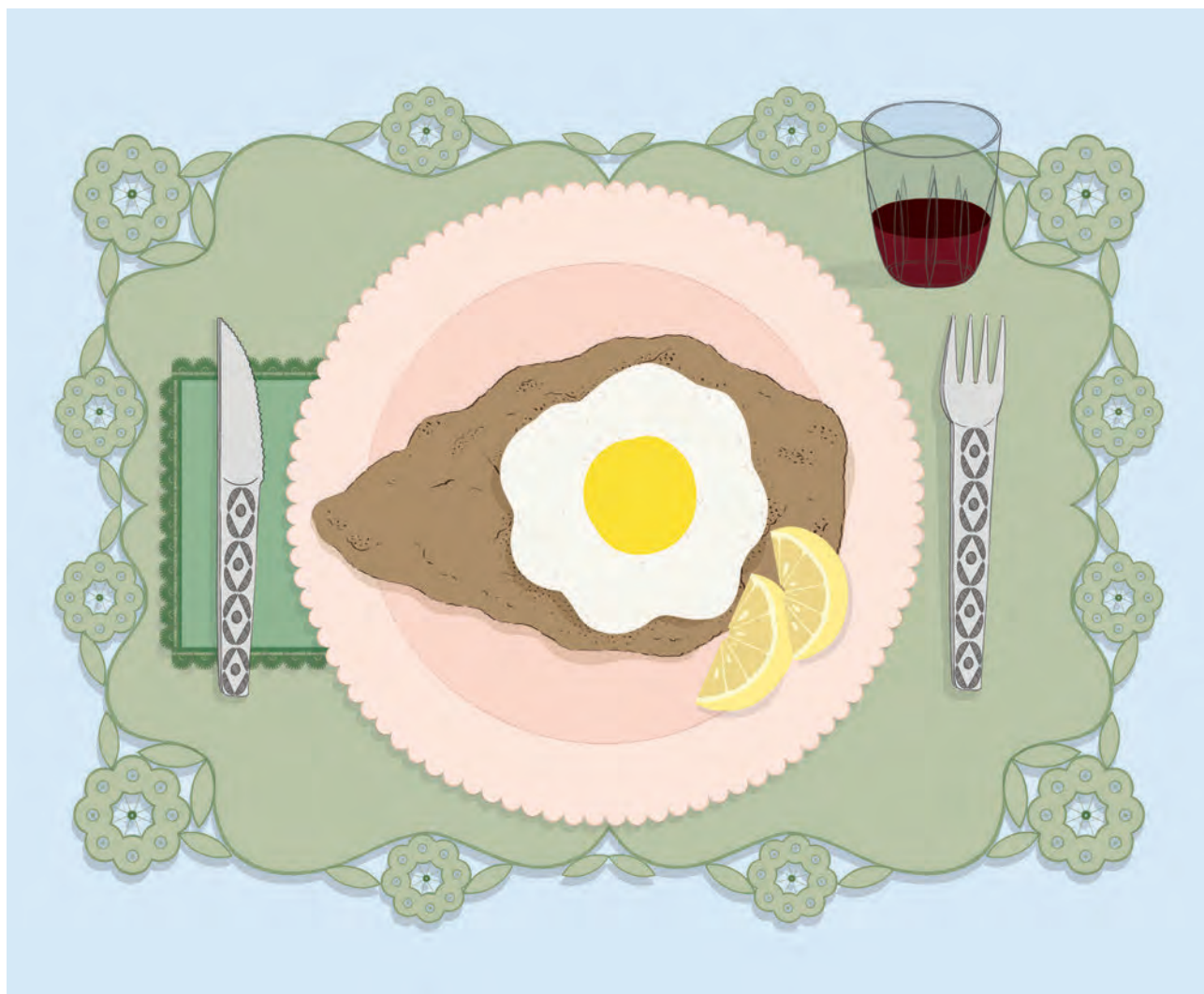
La cocina de un país existe sólo como un conjunto de cocinas regionales con semejanzas y diferencias entre sí.

La profundidad histórica de esta apropiación en la praxis social, o cuánto tiempo lleva presente un plato como consumo normalizado como local. Un caso paradigmático de esto sería la milanesa: la primera receta que figura en un recetario de autoría porteña es de 1880, y hace ya muchas décadas que la comemos cotidianamente *por fuera de la esfera simbólica de lo italiano, lo austriaco o lo europeo*, los ámbitos culturales señalados como de origen de ese plato”.

Todo grupo humano que disponga de un sistema como el descrito tendrá, entonces, su cocina, que puede ser de orden familiar, local, regional, etc. Cada nación tiene no uno, sino varios de estos sistemas: las “cocinas nacionales” como sistemas culinarios únicos, uniformes y exclusivos de un país no existen más que en el imaginario social. En la realidad la cocina de un país existe sólo como un conjunto de cocinas regionales con semejanzas y diferencias entre sí. Cuando se utiliza la expresión “cocina italiana” para hacer referencia al conjunto de cocinas del total de las regiones de ese país, se lo hace por comodidad, sólo porque es más práctico que decir “conjunto de cocinas del total de las regiones de Italia”. Lo mismo sucede cuando decimos “cocina argentina”; hablamos, como vimos más arriba, de “cocinas argentinas”, de un colectivo de sistemas culinarios que se diferencian según la región, grupo social o medio rural o urbano del que provengan.

El mito (de la importancia) de los orígenes

Del “conjunto de conjuntos” de prácticas culinarias argentinas, hay algunas que son identificadas como tal en el resto del mundo. También son reconocidas como argentinas o propias por sólo algunos sectores de la sociedad, mientras otros niegan que las cocinas argentinas existan, basados principalmente en el origen extranjero de una gran proporción de los platos que las componen. Si bien esto último es un fenómeno que parece muy particular, parece que no somos nada originales. Citando a los antropólogos Jesús Rodríguez Contreras y Mabel Gracia Arnaiz, vemos que:



“Al igual que otros rasgos sociales o pautas culturales, la cocina nacional es considerada, por los miembros de dicha comunidad, como algo dado, que está ahí, y que requiere de pocas explicaciones más, pues sólo las desviaciones de la ‘norma’ son percibidas como tales. En efecto, muchas personas sólo son conscientes de que tienen una cocina, una forma específica de comer y unos gustos propios cuando salen de su propio país. Es entonces cuando encuentran a faltar aquello que les era normal o cotidiano, cuando se dan cuenta de que ‘los otros’ comen unas cosas raras, diferentes”.

La epifanía que proponen estos autores respecto del momento que alguien nota la diferencia entre la comida propia y la “otra” puede no producirse: las condiciones de recepción de los sujetos varían de uno a otro, y quizás el encuentro con un plato determinado resulte en el efecto contrario. “No existe la cocina argentina porque todo vino de Europa” es una de las creencias más extendidas, y una de las ideas menos lucidas que puede haber no sólo en relación a nuestras cocinas sino a la realidad cultural diversa de la que estas son producto. Con ese criterio, también podríamos decir que no existe la cocina italiana, porque tomó de las de América y las de Oriente un infinito número de ingredientes y preparaciones. No hay cocinas “puras”,

todas tienen elementos que antes pertenecieron a otras culturas y que mañana pertenecerán a otras más. Los sistemas culinarios tienden a conservar, pero no son estáticos.

La idea de que nuestra cocina es europea es propia de los habitantes de las grandes ciudades, donde la cocina criolla no es parte de la cotidianeidad y está considerada una especialidad de los restaurantes y casas de comida regionales. Pero Buenos Aires y estas ciudades son sólo una parte de la Argentina. Los platos de origen europeo, en la cocina porteña y en otros repertorios culinarios, son una constante, pero son eso, platos *de origen* europeo, no europeos. Estos platos fueron transformados por siglos, o décadas, según el caso, de presencia en nuestro país y hoy tienen muy poco en común con sus versiones primarias. Se convirtieron en algo distinto de lo que eran, tanto en su aspecto material como simbólico. Es por eso que decimos que el origen no es decisivo a la hora de determinar la filiación cultural de una preparación, porque tanto o más importante que el origen es cuán presente e importante es esa preparación en el sistema alimentario de una sociedad.

Hay otros mitos que se usan como base para la negación de las cocinas argentinas y funcionan complementariamente con el del “origen europeo”. Uno es el que afirma

que los pueblos originarios carecían de cocina; los del noroeste porque “su cocina es la cocina de los incas (¿¿??), entonces es peruana” (¿¿¿???) y los de la llanura porque “como eran cazadores-recolectores no tenían cocina, sólo asaban carne”. El otro es el que sostiene que las preparaciones que identificamos como argentinas no son argentinas porque también existen en otros de los países de Sudamérica. Este último mito supone que para que algo sea representativo de un lugar tiene que serlo exclusivamente de ese lugar, noción tan falta de lucidez que ni merece el esfuerzo de una refutación, sobre todo si tenemos en cuenta el pasado común de la mayoría de los países latinoamericanos como colonias españolas, y que muchas preparaciones preexisten a las fronteras nacionales y estas últimas no coinciden con las “fronteras” culturales. Respecto del primer mito, ya se ha mostrado desde la arqueología que en el NOA existieron técnicas de cocina como el liofilizado, el hervido, la cocción con piedras calientes, el asado, los diferentes tipos de técnica de molienda, tostado y pelado del maíz, etc., mucho antes de la llegada de los incas. De todos modos, no debería ser necesario remitirse a las pruebas materiales para, por lo menos, suponer la existencia de estas técnicas: si tenemos en cuenta que las primeras culturas agrícolas del NOA se sitúan en un rango entre los siglos X a.C. y I d. C., ¿cómo se puede pensar que los pobladores de la región tuvieron que esperar a la llegada de los incas, a finales del siglo XV, para desarrollar su cocina? Es claro que hay huellas de la cultura inca que perviven en el territorio, sobre todo por el uso del quechua como lenguaje vehicular, pero ¿habilita eso a colegir que atacamas, diaguitas, omaguacas, etc., no tuvieron cocina hasta la llegada del gran imperio? En cuanto a los pueblos de la llanura, es cierto que eran grandes consumidores de carnes asadas, pero, ¿desde cuándo asar es no cocinar? Esa creencia niega la cualidad de “culinaria” del asado como técnica ya que lo relaciona con una cocina primitiva que requiere de artefactos mínimos, idea que carece de sentido porque un sistema culinario no depende de su nivel de complejidad para ser lo que es, aunque hasta ahora el *establishment* gastronómico haya sostenido lo contrario.

Algunas de nuestras cocinas

Finalmente, ¿cuáles son y qué repertorios de platos constituyen nuestras cocinas? Si elegimos utilizar el criterio de las “regiones naturales” de los textos escolares, con algunas variaciones, podemos dar cuenta de los siguientes ejemplos. Algunos son platos de origen local, otros adoptados, reformulados; algunos son antiguos y se practican en pequeñas comunidades, otros son relativamente modernos (fines de siglo XIX en adelante) y tienen visibilidad en los grandes centros urbanos.

La idea de que nuestra cocina es europea es propia de los habitantes de las grandes ciudades, donde la cocina criolla no es parte de la cotidianeidad y está considerada una especialidad de los restaurantes y casas de comida regionales.

Entonces, además del asado que se practica en todo el país y la variedad cada vez más grande de empanadas, que también son ubicuas, enumeramos:

Región Pampeana y CABA: asado con cuero, puchero, carbonada criolla con durazno, milanesa a la napolitana, buñuelos de verdura, revuelto gramajo, canelones de humita, matambre relleno, tallarines a la *parisienne*, pizza de molde, tarta pascualina, fainá, pollo relleno, guiso de lentejas, colita de cuadril adobada al horno, fugazzetta, matambre a la pizza, pastel de papas, pavo relleno a la criolla, zapallitos rellenos, etc. Postres “blancos” como el Leguisamo, el Rogel y el de Balcarce. Otros postres como flan mixto, panqueque con dulce de leche, panqueque de manzana con helado, Don Pedro, tarantela, etc.

Sierras centrales y centro-oeste: locro cordobés (con gallina y tomate), locro con anillos (tripa gorda cortada fina), el caldo de pata, el sanco (especie de polenta que se mezcla con cebolla picada fina y dorada), la chanfaina, el chivo asado, el estofado de nutria, las empanadas dulces (con azúcar agregada) y los pasteles de hoja (de carne o ave cubiertos por masa fina y hojaldrada). De las inmigraciones modernas se heredaron los codeguines (chorizos de tipo piamontés) con polenta, los chacinados y otros. Colaciones, chancacas (tabletas de leche o miel), alfajor cordobés, quesadilla o alfajor santiagueño, etc.

Noroeste: empanadas jujeñas, salteñas, catamarqueñas, riojanas y tucumanas; así como el locro de maíz común, de frangollo o de chuchoca; el tulpo (especie de sopa de harina cocida que en el caso de la zona de las yungas puede llevar carne de aves silvestres y mani), la sasta, el amckacho (“morcilla” casera que se hace vertiendo entre dos lajas calientes la sangre mezclada con cebolla de verdeo picada y rehogada junto con especias), el pastel de novia (guisado de carnes diversas, muy especiado y



picante, cubierto de merengue), etc. Postres como el anchi, el alfajor de turrón, las nueces confitadas, los alfeñiques, la leche planchada, las ilusiones (flancitos aromatizados con vainilla o canela que esconden un damasco entero confitado), la pasta real salteña (suntuosa torta con pasta de almendras y dulce de cayote), etc. Entre los platos de inmigraciones tardías y modernas, se destacan las de colectividades de cultura árabe, que popularizaron el fatay y las hojas de parra rellenas.

Nordeste (Región Chaqueña y Litoral): hay muchas comidas de tradición guaraní y mestiza, algunas compartidas con Paraguay, como el *mbaipü* (sería algo así como la “polenta guaraní”), el *mbeyú* (tortilla de fécula de mandioca que lleva queso), los chipá o las chipas -que no es sólo el pan de fécula de mandioca con queso sino toda una variedad de “panes” como el *chirirí* (parecido a una torta frita), el *so’o* (relleno de carne), el *caburé* (enrollado en un palo y hecho a la brasa), el *plé plé* (o “chipa batida”) y el *guazú* (pastel de choclo, cebolla y queso), entre muchísimas más-, el locro *chajá raqué* (hecho a base de charque), el guiso *yopará* (guiso con carne, picante, mandioca, verduras y porotos, muchas veces negros) que se hace para la tradicional fiesta del *Carai Octubre*. Pescados de río a la parrilla y fritos. Dulce de mamón deshecho, *mbutucá* o “tábano seco” (tabletas de humita dulce), etc.

Cuyo: cazuelas (versión cuyana y chilena del puchero), los pasteles de fuente y el charquicán que en otras regiones de nuestro país se conocía como chatasca (charqui pisado en el mortero y cocido en un sofrito criollo de cebolla, ají y condimentos en grasa). El *pirco* (guiso de verduras y porotos), el pastel de choclo con presas enteras de pollo, la carne guatiada, hoy llamada “a la masa” y típica de festejos familiares, el locro de maíz pero también de choclo

fresco y de trigo. También, y muy especialmente en San Luis, la chanfaina. Además se consumen la chaya de ñandú, la gallina al barro, las aceitunas sajas, las empanadas sanjuaninas y mendocinas, las ponderaciones, las tabletas, las tortitas jachalleras y las famosas “tortitas” mendocinas de harina y grasa, que pueden ser raspadas, pinchadas o de hoja.

Patagonia: cordero al asador, cazuela de cordero, estofado de cordero, empanada de choique. Centolla al natural o a la brasa, chupín de camarones, cazuela de mariscos, pulpito tehuelche a la gallega, piñones de araucaria hervidos o asados, alfajores de harina de piñón de araucaria. Algunos platos mapuches compartidos con Chile: *covque poñi* (pan de papa), *curanto* (cocido de carne y verduras bajo tierra), *anquentu* (papas ahumadas) asadas o hervidas, *pancutra* (sopa con trocitos de masa de harina de trigo hervidos). Platos de la inmigración centroeuropea y galesa, u originados aquí por miembros de estas comunidades: paleta de cordero arrollada, ciervo en salsa de frutos ácidos, pastel de cordero, tarta de ruibarbo, torta negra, torta galesa, etc.

Estas listas de platos presentes en distintas regiones son sólo un ejemplo de una pequeña parte de las prácticas culinarias que se pueden encontrar en territorio argentino y que cuentan con características suficientes como para entenderse como representativas. Cada lector/a seguramente encontrará que faltan otros que conoce, pero una enumeración con pretensiones de exhaustividad excede largamente a un artículo periodístico. Porque hay más, mucho más para dar a difundir, para incluir en las currículas de escuelas de cocina, y para pensar y desarrollar una manera de cocinar acorde a un modelo de país con autonomía alimentaria. Vale la pena ir por ello. ■

LOS COMEDORES EN ARGENTINA: APUNTES PARA UNA POSIBLE HISTORIA

Walter Lezcano

Ensayista, poeta, novelista, docente y periodista. Escribe en medios como *La Nación*, *Clarín*, *Página/12*, *Anfibia* y *Billboard*, entre otros. *Calle* (2013), *Los guachos* (2015), y *Rejas* (2016) son algunas de sus obras de ficción. Es autor de ensayos vinculados al Rock Nacional, entre los que destacan *La ruta del sol*. La trilogía de *Él Mató a un Policía Motorizado* (2017) y *Días distintos*. La fabulosa trilogía de fin de siglo de *Andrés Calamaro* (2018).

Empecemos con un equívoco. Desde hace mucho tiempo, y en distintos foros, vienen diciendo, tanto políticos como autoridades que cumplen cargos en el gobierno de turno, que Argentina es un país que puede producir alimentos para 400 millones de personas. Es como un canto de sirena que embelesa y atrae, pero también genera frustración y perplejidad. ¿Dónde está el problema, entonces, para que esos alimentos lleguen a donde tienen que llegar? El sitio *Chequeado.com*, el 25 de noviembre de 2019, trata de despejar esta duda. Allí se lee: “No hay un estudio sobre el tema, sólo un cálculo que tomó la cantidad de calorías que tienen los alimentos producidos en el país y lo dividió por la necesidad calórica promedio de una persona. Pero la estimación no considera que muchos de los alimentos que produce la Argentina no son para consumo humano, sino para animales, por lo que no se podría alimentar a ese número de personas”.





Dentro de lo que son las políticas sociales de Argentina, la prestación de cuidados alimentarios a los sectores vulnerables de la sociedad constituye una acción históricamente generalizada. Comienza con la copa de leche en 1906 y la conocida Ley Palacios en 1936.

En su monumental crónica, *El hambre*, dedicada a analizar el problema planetario respecto a la escasez de alimentos, el periodista y escritor Martín Caparrós apunta lo siguiente: “Cada día se mueren en el mundo –en este mundo– 25.000 personas por causas relacionadas con el hambre”. Y después arroja una pregunta lacerante: “¿Cómo carajo conseguimos vivir sabiendo que pasan estas cosas?”.

Desde hace más de 30 años un fantasma recorre la Argentina: hablamos del fantasma del hambre. Los comedores populares los espacios que más se encargan de combatir este fantasma. Su trabajo, en estos momentos, es tan necesario como constante y silencioso. Pero es una historia –compleja– de lucha y política barrial.

En el marco amplio de las políticas sociales de Argentina, la prestación de cuidados alimentarios a los sectores vulnerables de la sociedad constituye una acción históricamente generalizada. Comienza con la copa de leche en 1906 y la Ley Palacios en 1936, que servirá de base para la concreción del Programa Materno Infantil (ya consolidado en 1940) y del Instituto Nacional de Nutrición, cerrado en 1968. Si bien se trató de una política universal, la cobertura fue sumamente baja, ya que se ejecutó a través de los hospitales públicos y, por lo tanto, sólo benefició a quienes se atendían en ellos. Hasta 1992, la gestión del componente alimentario del programa estaba centralizada. Durante estos años existieron algunas políticas sociales ligadas a la asistencia alimentaria pero, por encima de todas las cosas, estaban las preocupaciones del Estado nacional por implementar propuestas que giraban, sobre todo, alrededor de lo sanitario y lo educativo.

Pero hay más experiencias que, poco a poco, pudieron mejorar la asistencia. El Programa Social Nutricional (Prosonu) fue implementado entre 1972 y 1992, y consistió sobre todo en el financiamiento de comedores escolares. Inspirado en la experiencia del Programa de Ayuda Alimentaria en las escuelas, tomó como antecedente la entrega de las copas de leche en las instituciones educativas de la década del 30. De gestión descentralizada, su finalidad fue mejorar el rendimiento y la retención escolar mediante el mejoramiento nutricional. En 1982, se incorpora al programa el financiamiento de comedores infantiles, lo que permitió cubrir la población de entre 2 y 5 años de edad.

A poco de asumir, en mayo de 1984, el gobierno de Raúl Alfonsín lanzó el Plan Alimentario Nacional (PAN) que se constituirá en la primera política de Estado que intentará cubrir las necesidades nutricionales de muchas familias empobrecidas, y, en el marco de la recuperación de la democracia, resguardar a la población ante el crecimiento de los índices de pobreza. A partir del programa PAN, los programas alimentarios se caracterizan por una fuerte carga asistencial y la “emergencia” como fundamentación. Durante 1989, en medio de la hiperinflación, la sociedad argentina comienza a volverse permeable al discurso neoliberal, y así se inicia el período de la primera presidencia de Carlos Menem. Se sanciona la ley 23.767 que deroga la norma que da origen al PAN y se crea el Programa Social Comunitario (Prosoco), que ejerce una intervención compensatoria sobre sectores sociales desfavorecidos. En los noventa no existió una política alimentaria como tal, sino tan sólo acciones alimentarias presentadas bajo la forma de programas asistenciales de entrega directa. En esta época se hicieron muy fuertes las organizaciones comunitarias.

La aparición de comedores comunitarios en barrios pobres se fue consolidando, entonces, en el marco más amplio de acciones e intervenciones territorializadas de asistencia alimentaria, junto con la incorporación, de manera variada y oscilante, de las organizaciones de la sociedad civil en la implementación y ejecución de programas y políticas sociales. Estas iniciativas se han ido configurando como una respuesta más, a fin de satisfacer las necesidades alimentarias en el seno de la asistencia social estatal.

El sociólogo Luis Hernán Santarsiero, en un trabajo para la Universidad de La Plata, analiza el surgimiento de los comedores comunitarios de esta manera: “Podemos señalar dos períodos generales: el primero, que va desde finales de los años ochenta hasta los años 2000-2001, y el segundo, que va desde estos años hasta la actualidad, en tanto que escenarios clave de nuestra problemática. En ella podemos destacar algunos puntos salientes,



La Universidad Nacional de Hurlingham creó el Fondo Solidario UNAHUR orientado a la asistencia de merenderos, comedores, clubes y ollas populares del distrito y a integrantes de la comunidad educativa.

como el surgimiento de las ollas populares producto de las crisis hiperinflacionarias de finales de los ochenta y principios de los noventa”. Los componentes comunitarios de los programas sociales alimentarios, en algunos casos, partieron de estas experiencias barriales; el punto de inflexión fue la crisis de la salida de la convertibilidad en 2000-2001, con la emergencia de los movimientos de base piquetera, lo que llevó a la redefinición de los componentes participativos y comunitarios de las políticas sociales desde 2003. Estos puntos salientes marcan un contexto de emergencia, de cambios y de continuidades en la escena de los comedores comunitarios.

El fenómeno de los comedores tiene una fuerte sustancia política, porque es generador de una política barrial y de territorio, y además estimula lazos de solidaridad y de interacción cotidiana en la comunidad a través de las prestaciones y acciones de los comedores. Lo primordial es brindar alimentos como acción concreta en la cotidianidad del espacio barrial.

Es por eso que Luis Santarsiero plantea que nos encontramos en la actualidad “frente a un proceso de cambio en la escena de los comedores comunitarios, iniciado en la crisis de 2001-2002 y producto de ciertas transformaciones evidenciadas en dos contextos: el de la post-convertibilidad y el de post-focalización de los programas y las políticas asistenciales. El primero se comprende como contexto de impacto económico y social en el que se suelen presentar los condicionantes estructurales que operan en la satisfacción de necesidades alimentarias y en el acceso a los alimentos. En este caso, estos condicionantes podrían traducirse en una serie de constataciones sobre reducciones en nivel de necesidades alimentarias, marcadas por mejoras en las condiciones de vida de sectores vulnerables, entre otras dimensiones e indicadores posibles. El segundo, más específico e inserto en el primero, apunta a la caracterización de los condicionantes políticos e institucionales de las intervenciones sociales alimentarias del Estado de manera directa e

indirecta (programas de transferencias condicionadas de ingreso, Asignación Universal por Hijo, entre otras intervenciones)”.

Los alimentos y el hecho de compartirlos en un determinado espacio como es el de los comedores, que funcionan bajo diferentes modos de organización y crean vínculos con las esferas públicas institucionales y con las organizaciones político-sociales, permiten comprender pujas y tensiones que atraviesan toda nuestra historia, pero también acuerdos y coordinaciones entre entornos diversos. Los comedores podrían ser la cifra de una carencia profunda y terrible pero también el ejemplo virtuoso de las políticas de cuidado.

El fenómeno de los comedores tiene una fuerte sustancia política, porque es generador de una política barrial y territorializada, estimula lazos de solidaridad y de interacción cotidiana en la comunidad, a través de las prestaciones y acciones de los comedores.

Los comedores son también, entonces, a su modo, una especie de síntesis de la política organizativa. Una manera que encontró la sociedad para juntarse y hacer algo para satisfacer las necesidades alimentarias de los sectores sociales vulnerables. ■

ENTREVISTA A JUAN MACEIRA

Director de la Licenciatura en Tecnología de los Alimentos de la UNAHUR

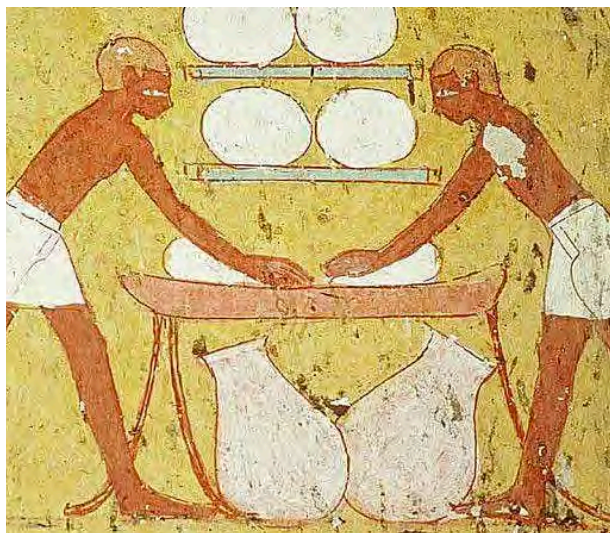
**"CONSERVAR LA INOCUIDAD,
LA CAPACIDAD NUTRITIVA Y LA
CALIDAD DE NUESTROS ALIMENTOS
ES FUNDAMENTAL PARA
CONSERVAR
LA PAZ SOCIAL"**

Charlie Di Palma

Estudiante avanzada del
Profesorado Universitario de
Letras de UNAHUR. Es poeta,
escritora, música y actriz.
Da talleres de escritura con
Virginia Tello en Viachar, una
plataforma que ambas crearon
para publicar microrrelatos en
video y difundir sus talleres.
En 2018 publicó *Plenilunia*, su
primer libro de poemas.

Juan Maceira es Director de la Licenciatura en Tecnología de los Alimentos en la Universidad Nacional de Hurlingham. Egresado con el título de Ingeniero Agrónomo de la Facultad de Agronomía de la UBA, empezó la carrera allí durante la dictadura y terminó en los primeros años de la democracia; después se desempeñó como empleado público y a partir del gobierno de Néstor Kirchner fue funcionario en el Ministerio de Agricultura (en aquel entonces Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca). Fue director de Economía Agraria, luego director Nacional de Programas de Desarrollo Regional, y finalmente subsecretario de Agricultura de la Nación hasta el 9 de diciembre de 2015, espacio donde estuvo 26 años trabajando en total. Sus estudios también abarcan Tecnología de los Alimentos en el posgrado del MITA (FAUBA - Universidad de Parma).

Es docente de la materia Introducción a la tecnología de los alimentos. En esta entrevista nos lleva por la historia de la tecnología de los alimentos, y a la vez mira el horizonte para proyectar un futuro que mejore la calidad de vida de los seres humanos y posicione como actores sociales a los/as futuros/as egresados/as de UNAHUR. Paradigmático y profesional, revela: "la actual situación pandémica ha demostrado que la producción de alimentos, junto con la sanidad, es la más esencial de las actividades. Conservar la inocuidad, la capacidad nutritiva y la calidad de nuestros alimentos es fundamental para conservar la paz social".



Elaboración de pan en el antiguo Egipto (4000 AC).

■ ¿De qué se trata la tecnología de los alimentos?

Nos alimentamos desde el primer día de nuestra vida hasta el último, y desde antes de considerarnos humanidad. Se puede decir sin temor a equivocarnos que es la actividad humana más antigua. Con el descubrimiento del fuego conocimos el sabor de la carne asada y tuvimos la posibilidad de cocinar granos enteros, partidos y luego amasados. El primer pan seguramente fue cocido sobre una roca caliente. El desarrollo de la cerámica nos ayudó a desarrollar gustos más complejos y, a la vez, aprender a conservar los alimentos fermentados. La fermentación, la salazón, el ahumado, el deshidratado, fueron técnicas desarrolladas por los seres humanos desde la antigüedad para acrecentar la vida útil de nuestros alimentos.

Con el desarrollo de la ciencia a partir del siglo XVII se empiezan a comprender los procesos conservación que se utilizaban desde muchos años antes, adquiridos por prueba y error. El desarrollo de la medicina y, dentro de esta, de la medicina nutricional, nos llevó a entender las razones por las cuales unos alimentos eran mejores que otros para nuestra salud y la toxicología nos explicó las causas por las que algunos alimentos ocasionalmente se transforman venenos peligrosos, mientras que la infectología identificó patógenos que podían enfermarnos.

Por su parte, la química y la física, la biología en general y la microbiología en particular, nos fueron dando respuesta a muchas de las preguntas que nos hacíamos acerca de transformaciones que hacen de los alimentos no sólo una fuente de nutrientes, sino también, a través de olores y sabores, un deleite, a veces una identidad, otras un anhelo.

Pero no fue hasta mitad del siglo XX que tuvimos la necesidad de una ciencia de los alimentos propiamente dicha y su consecuente aplicación práctica: esto es la tecnología de los alimentos como disciplina de estudio en las universidades. La creciente urbanización de la población

La fermentación, la salazón, el ahumado, el deshidratado, fueron técnicas desarrolladas por los seres humanos desde la antigüedad para acrecentar la vida útil de nuestros alimentos.

mundial producida luego de la Segunda Guerra Mundial, nos alejó a muchísimos de nosotros de las materias primas. Ya no podíamos ir a buscar la comida al establo o a la huerta, necesitábamos la intermediación de la industria y del comercio. Al mismo tiempo, la paulatina liberación de la mujer y su incorporación al mercado laboral formal hizo que dedicara mucho menos tiempo al trabajo gratuito en el hogar (papel que venía desarrollando al menos desde el neolítico). Menos gente en el campo, menos mujeres dispuestas a trabajar gratis o, por lo menos, con menos horas disponibles para ello. Estaban dadas las condiciones para el desarrollo de la industria de los alimentos y con esto la necesidad de una tecnología de los alimentos, con bases científicas. Por esta razón podemos decir que la tecnología de los alimentos tiene una base empírica milenaria y una base científica muy reciente, alimentada, como decíamos, por descubrimientos de las disciplinas cercanas que mencionamos, pero ya con la necesidad de desarrollarse como disciplina en sí misma.

■ ¿Cuál es la necesidad y el desarrollo de la tecnología de los alimentos?

En primer lugar, las empresas productoras de alimentos necesitan ofrecer alimentos seguros, que no enfermen al consumidor, a esto le llamamos “inocuidad”. Garantizar la inocuidad no es una cosa fácil y se necesitan procedimientos y protocolos que disminuyan al mínimo los riesgos de contaminación. Ahora, que estamos pasando por la pandemia de covid-19, eso es más perceptible: los microbios y muchas veces las sustancias contaminantes no son evidentes, no los vemos, no los olemos. Es lo mismo que nos pasa con el coronavirus, por eso vemos cómo las personas asintomáticas son supercontagadoras. La necesidad de las empresas de elaborar alimentos en un ambiente descontaminado requirió un desarrollo tecnológico que se fue perfeccionando a lo largo de los años.

Otro de los temas de importancia fue la necesidad de alargar la vida de los alimentos para poder esperar al consumidor, lo que llamamos “la vida útil” o “la vida de estante”. Vos no te acordás porque sos muy joven, pero no hace tantos años, no existía una leche que dure más de tres días, por más que no la sacáramos de la heladera. Esto se debe a la presencia de microbios alterantes, no te enfermás pero descomponen el alimento, cortan la leche, ponen verde el pan, reblandecen los tomates. En poco tiempo, hubo un gran desarrollo en términos de conservación de los alimentos que alejaron la “fecha de vencimiento” e incluso nos llevó a insertar en el rótulo frases como “consumir preferentemente antes de”: ¿por qué? Porque incluso el producto, en algunos casos, puede perder sus propiedades organolépticas, pero no te va a enfermar. Ese es el logro de la inocuidad. Para esto se desarrollaron métodos de conservación; se implementó el uso de conservantes que además tenían que ser inocuos, para que no sea “peor el remedio que la enfermedad”. También hubo un gran desarrollo de los envases, que además de conservar el alimento hasta que el momento en que el consumidor lo requiera, esto tenía que lograrse sin transmitir sabores ni olores extraños, sin trasladar sustancias extrañas al producto. Con la aparición del plástico, en los comienzos la industria lo utilizó muy desaprensivamente, lo que generó numerosas investigaciones que demostraron los peligros que esto entrañaba, por lo que ahora está muy regulado el uso de los plásticos en los envases. Por ejemplo, aún los elementos que acompañan a los envases, es bastante común que adentro de los paquetes de *snack* vengan figuritas de plástico, bueno, esas figuritas también son producto de la tecnología de los alimentos, porque se debe demostrar que esa inclusión de un elemento extraño dentro de los paquetes de alimentos, no fuera tóxico para quien consumiera luego el *snack*.

Para mejorar la ecuación financiera y ambiental, se hicieron grandes esfuerzos en pos de utilizar los desperdicios de las industrias alimenticias, a veces desarrollando un nuevo alimento; podemos mencionar el uso del suero de quesería que, hasta fines de siglo pasado, era un producto altamente contaminante y ahora es algo muy valorado.

Después estuvo la necesidad de satisfacer al consumidor cuando quería acceder a sabores que no estaban disponibles tan fácilmente. Un ejemplo elocuente es el del extracto de vainilla que fue remplazado por una vainillina, producto de la síntesis química que se le parece mucho, pero que en Argentina, por lo menos, llegamos al punto de asociar el aroma a vainilla con el producto sintético y casi ninguno de nosotros conoce el aroma natural.

Como este caso emblemático tenemos muchos que, sin llegar a ese extremo, a veces nos quedamos más conformes con el “sabor idéntico a”, antes que con el sabor original: golosinas con sabor a frutilla, frambuesa, banana, postres con sabor a avellanas, y muchísimos más.

Otro logro de la tecnología de los alimentos fue la imitación de las texturas y las consistencias, lograr alimentos reducidos en calorías disminuyendo las cantidades de grasas, pero que en la boca no sugiera una grasitud que no tiene, es un delicioso engaño. También el desarrollo de productos sin gluten fue un gran desafío de la tecnología. Lograr masas que se parezcan a las de harina de trigo pero sin gluten, es un logro bastante reciente.

Todos estos logros tuvieron también su lado negativo, llevó en parte a las industrias a abusar de los productos químicos cuya inocuidad muchas veces fue puesta en duda. También el abuso en el uso de plásticos en los empaques nos puso al límite de la contaminación ambiental. Fijate que en el océano Pacífico se formó un continente de plástico, y son dramáticas las imágenes de animales intoxicados por el consumo de desechos plásticos.

Hoy se impone retornar a los orígenes, la tecnología de los alimentos está buscando métodos de conservación más naturales, remplazando aditivos químicos por productos de la naturaleza, reproduciendo los sabores de las comidas que cocinaban nuestras abuelas. Siempre hay mucho por hacer.

Hay una necesidad de generar productos ajustados a las exigencias de cada consumidor: así surgieron las hamburguesas veganas que imitan la carne vacuna sobre la base de productos vegetales, las bebidas vegetales que se asemejan a las bebidas lácteas, la mayonesa sin huevo, los panes sin trigo y una lista larguísima de posibilidades.

■ ¿Qué se produce a nivel nacional?

La República Argentina produce principalmente alimentos para chanchos, peces y vacas que se crían en diferentes países (muchos en China) para alimentar a su población. El gran desafío que tenemos hoy, es transformar a nuestro país en un país productor de alimentos para seres humanos y no para animales. Tenemos la ventaja de tener una producción agrícola y ganadera muy competitiva a nivel internacional, pero necesitamos desarrollar las fábricas que transformen esas materias primas en alimentos que los humanos puedan consumir en forma directa.

El conurbano bonaerense es particularmente importante en la producción de alimentos por su situación privilegiada de contar con un mercado doméstico inmenso y estar cerca de las salidas del país. Eso es así, lamentablemente, por un crecimiento descontrolado de nuestra metrópoli, el AMBA, que ahora, en medio

de la pandemia, la situación sanitaria nos demuestra lo equivocada que es nuestra matriz de desarrollo. Pero en la situación actual, el conurbano tiene muchas fábricas de alimentos que se benefician con la presencia de una carrera como la nuestra, porque vamos a formar técnicos y profesionales que estarán en la punta del conocimiento y, además, con gran sensibilidad con su entorno territorial.

▪ **Respecto a eso que comentás: ¿Qué se espera de los próximos/as egresados/as de la carrera? ¿Qué inserción laboral tienen?**

Aspiramos a que nuestras y nuestros estudiantes puedan insertarse en la realidad productiva de todo nuestro extenso, diverso y riquísimo país. Necesitamos profesionales que aprovechen nuestra riqueza ictícola en todas las localidades de nuestra costa atlántica, las posibilidades inmensas que ofrece el aprovechamiento de las algas marinas, todas las producciones de frutas finas y su aprovechamiento en la comarca andina, el florecimiento de la producción de cerveza: somos uno de los pocos países del mundo que puede tener una producción sostenible de lúpulo y la tecnología de su procesamiento está en pañales en nuestro país. Las producciones del norte patagónico: manzanas y peras se exportan principalmente para su consumo en fresco, pero la importancia de la tecnología de los alimentos no reside solamente en el mantenimiento de la inocuidad de esas frutas, sino también el aprovechamiento del descarte mediante su procesamiento: jugos, bebidas alcohólicas, *snacks* saludables, aromas, mermeladas y pulpas son desarrollos necesarios para aumentar la competitividad de esa región.

El Noroeste argentino posee una enorme riqueza en alimentos autóctonos, con muchas especies vegetales que han sido descuidadas por la cultura occidental y recién ahora se están redescubriendo: la quinua, la chía, la kiwicha, la papa oca, el yacón...son reconocidos actualmente como superalimentos en muchos lugares del mundo, y nosotros tenemos ahí una gran posibilidad. En el NEA tenemos un clima subtropical que nos permite acceder a producciones privilegiadas, además de la yerba mate y el té. El desarrollo de estas dos infusiones tanto en el consumo dentro de nuestro país como para ganar mercados externos son extremadamente dependientes de la tecnología de los alimentos, para encontrar nuevos *blends* y lograr sabores adaptados a la demanda de los consumidores

Toda la cuenca láctea de Santa Fe, Córdoba, Buenos Aires tendrá en los próximos años un desarrollo de nuevos productos para diversificar los mercados: quesos, alimentos funcionales, distintas leches, postres. Todos estos ejemplos son fuentes de empleo futuro para nuestros

egresados, pero son el espacio donde nuestros actuales estudiantes deberán representar a nuestra universidad llevando su mirada.

Aspiramos a que nuestras y nuestros estudiantes puedan insertarse en la realidad productiva de todo nuestro extenso, diverso y riquísimo país.

▪ **¿Qué reflexión tenés acerca del contexto de la actual situación pandémica? ¿Cómo sentiste el desafío de las clases virtuales en la UNAHUR?**

La actual situación pandémica ha demostrado que la producción de alimentos, junto con la sanidad, es la más esencial de las actividades, y reitero que conservar la inocuidad, la capacidad nutritiva y la calidad de nuestros alimentos es fundamental para conservar la paz social. En esto que tiene su componente económico -que por suerte fue muy bien encarado por nuestro gobierno- tiene también un componente tecnológico fundamental, por lo que se requieren técnicos y profesionales de primer orden.

Las clases virtuales han sido un gran desafío y requirió una fuerte y rápida adaptación por parte de las y los docentes, pero también de las y los estudiantes. Las primeras semanas fueron de zozobra se podría decir, pero la rápida reacción de la UNAHUR brindando herramientas y formación tanto a profesores/as como alumnos/as, fue lo que nos permitió salvar el año y poder afrontar lo que se viene mucho mejor preparados, en caso de persistir la pandemia.

Uno de los grandes desafíos del futuro cercano es adaptar nuestros alimentos a las nuevas tendencias del consumo que posiblemente busque en las proteínas vegetales una forma de remplazar los alimentos de origen animal. En este sentido, nosotros planteamos construir una planta piloto orientada al procesamiento de legumbres como fuente de producción de sucedáneos de la carne.

▪ **¿Desde qué año está la carrera? ¿Cuántos/as inscriptos/as hay aproximadamente?**

La carrera está desde el 2018; el 5to. año será en 2022. Cerramos el año 2020 con 400 estudiantes. ■

SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN ARGENTINA

El problema del hambre es solucionable en la medida en que los Estados se comprometan a ejercer políticas y acciones concretas, junto a los diversos organismos no gubernamentales. El Derecho a la Alimentación y la Seguridad Alimentaria son conceptos nodales para reducir la inequidad y fomentar la dignidad humana.

"Sin el derecho a la alimentación no puede asegurarse ni la vida, ni la dignidad humana, ni el disfrute de otros derechos humanos".
(OMS)

Marianela Federik

Nació en Buenos Aires en 1988.
Es Licenciada en Nutrición (UBA), especialista en Epidemiología (UNLa), Magíster en Nuevos Alimentos (Universidad Autónoma de Madrid), y docente-investigadora en UNAHUR.

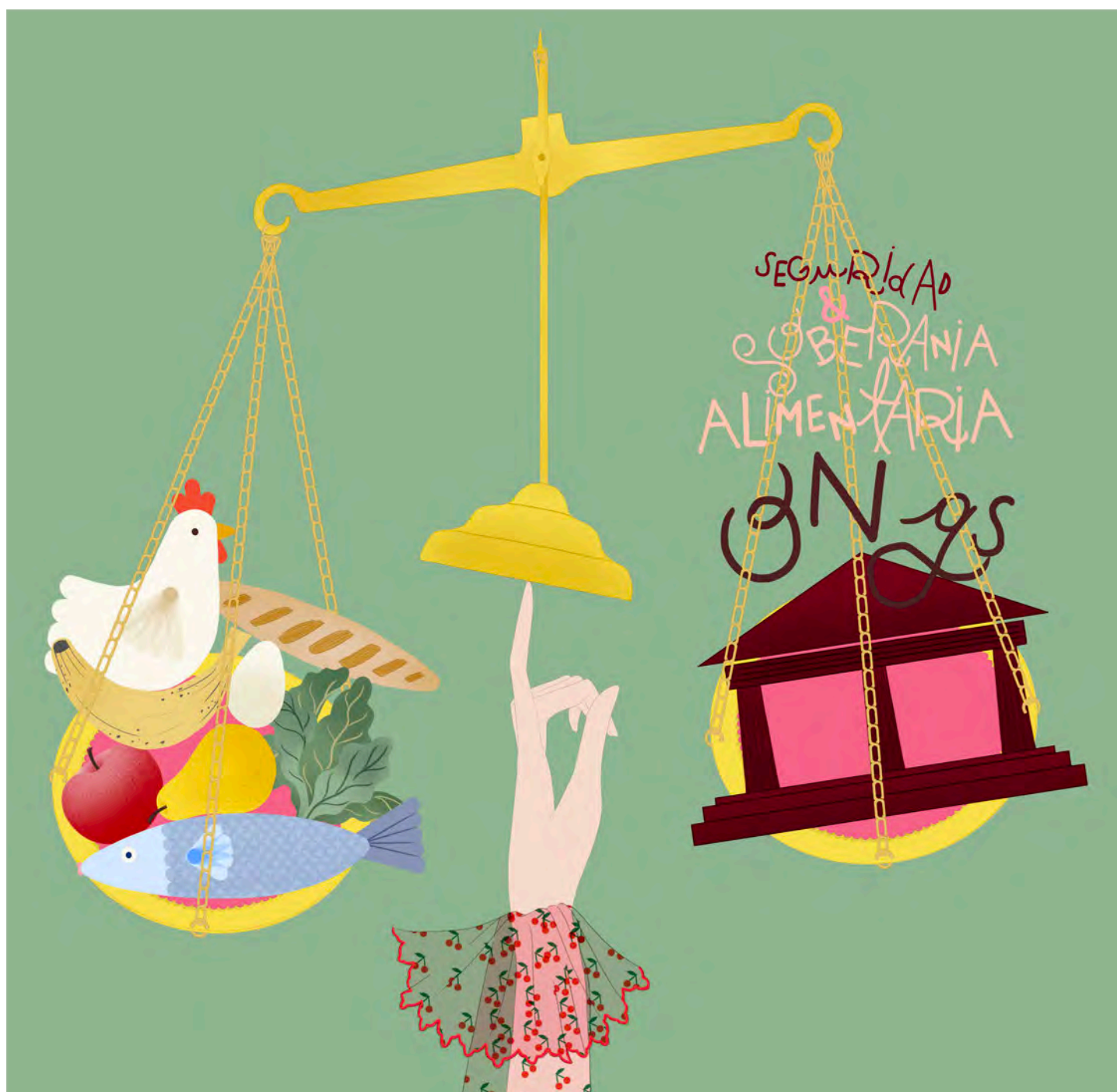
Cecilia Corpas

Nació en Buenos Aires en 1979.
Es Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos (UBA). Como profesional se desempeña en INAL - ANMAT y también es docente en UNAHUR, en la Licenciatura en Tecnología de los Alimentos.

El concepto de seguridad alimentaria se fue construyendo a lo largo de las últimas décadas, en el marco de confrontaciones sobre cómo debe resolverse el problema del hambre y la malnutrición. Situación que exige una amplitud en las acciones por parte de los gobiernos, las ONG, movimientos sociales y organismos multilaterales.

Aunque la preocupación inicial se centró en la oferta de alimentos, esta fue evolucionando hasta la definición multidimensional actual, en la que se establece que: “Existe seguridad alimentaria cuando todos tienen en todo momento acceso físico y económico a una alimentación suficiente, inocua y nutritiva para poder atender a sus necesidades de nutrición y satisfacer sus preferencias alimenticias, para una vida activa y sana”.

En el año 1996, durante la Cumbre Mundial sobre Alimentación, se adopta el concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la Seguridad Alimentaria como un derecho humano. De esta forma, el concepto de seguridad alimentaria queda integrado por cuatro dimensiones.



La primera de ellas hace referencia a la disponibilidad de alimentos, estableciendo que existe seguridad alimentaria cuando los alimentos se encuentran disponibles, y en cantidades suficientes para proporcionar una dieta adecuada a cada persona, independientemente de la procedencia de ese alimento.

La segunda dimensión es el acceso a los alimentos, definiéndose como la capacidad de los hogares para producir o comprar alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades, lo cual constituye un derecho fundamental de toda persona. Además, esta dimensión considera tres aspectos claves: el acceso físico, social y económico. El acceso físico hace referencia a una cuestión de logística, por ejemplo: cuando la falta de transporte o su limitación entre dos regiones impide el normal flujo de alimentos

entre ellas. El acceso social se refiere al hecho de que, por más que los alimentos estén disponibles y haya recursos para adquirirlos, algunos grupos de la población tienen un acceso limitado por razones sociales, como por ejemplo, por motivos de género. El acceso económico se refiere a aquellas situaciones en las que los alimentos están disponibles, pero las familias no tienen los recursos financieros para adquirirlos regularmente; aspecto determinado, entre otros factores, por el ingreso disponible, el precio de los alimentos y la provisión, o también por el acceso a los programas de asistencia social.

La tercera dimensión es la utilización biológica de los alimentos y nutrientes. No es suficiente que los alimentos estén disponibles y sean accesibles a las familias para asegurar una alimentación nutritiva y segura.

El problema alimentario no radica en la disponibilidad de alimentos, sino en la distribución inequitativa. Cabe preguntarse si el concepto de Soberanía Alimentaria puede constituir un modelo de acción que facilite al acceso a los alimentos.

Hay personas que, aun teniendo acceso a los alimentos, sufren de malnutrición, principalmente como consecuencia de una utilización incorrecta de los mismos.

Finalmente, la cuarta dimensión es la estabilidad, es decir, la seguridad alimentaria es una situación que debe ocurrir en forma permanente y ser sostenible en el tiempo.

Paralelamente a la evolución del concepto de seguridad alimentaria, fue creciendo la preocupación por ampliar el alcance de los derechos humanos, con el objetivo de poner en pie de igualdad los derechos civiles con los derechos económicos, entre ellos, el Derecho a la Alimentación (DA).

Las atrocidades cometidas en la Segunda Guerra Mundial llevaron a que muchos países adhirieran a las cuatro libertades básicas de la humanidad: libertad de expresión, libertad de culto, libertad de vivir sin penuria y libertad de vivir sin miedo, las cuales luego fueron incluidas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1948, y cuyo Artículo 25 establece:

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios, tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudedad u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

En el año 1966, el DA fue considerado en el Pacto Internacional en Derechos Económicos, Sociales y

Culturales, cuya ratificación por parte de los países comenzó en 1976, momento a partir del cual, el Estado que lo suscribe es denominado: Estado parte con obligaciones legalmente vinculante, planteando la obligación de respetar, proteger y hacer cumplir los derechos especificados.

El derecho a la alimentación adecuada tendrá que alcanzarse progresivamente, destinando a tal fin, la mayor parte de recursos disponibles. No obstante, los Estados tienen la obligación de asegurar que las personas no mueran de hambre, y adoptar las medidas necesarias para mitigarlo. En 1999, se amplió el concepto de DA, al incluir en su definición los componentes adecuación y sostenibilidad. Asimismo, se destaca que su cumplimiento es un instrumento contra el hambre y se considera la adecuación de la alimentación, como así también las dimensiones no nutritivas del alimento, es decir, se tienen en cuenta elementos sociales y culturales.

En este sentido, podemos decir que el corolario del DA es la Seguridad Alimentaria, en otras palabras, la Seguridad Alimentaria se desprende del DA. Este derecho no conlleva dar alimentos gratuitos (salvo excepciones) a toda la población, sino que hace referencia a que los gobiernos deben respetar, proteger y garantizar la alimentación de todas las personas, en condiciones dignas, a través de diferentes políticas de Estado.

Hoy sabemos que el problema alimentario no radica en la disponibilidad de alimentos, sino en la distribución inequitativa, por lo que cabe preguntarse si el concepto de Soberanía Alimentaria puede constituir un modelo de acción que facilite al acceso a los alimentos.

¿Dónde, quién y en qué condiciones se producen los alimentos?

La mayor parte de las discusiones sobre la seguridad alimentaria se han centrado en cómo generar más alimentos para ser distribuidos en el consumo diario de los individuos, pero no se ha discutido de dónde deberían provenir estos alimentos, quién los debería producir o bajo qué condiciones los alimentos deberían producirse, y mucho menos se tienen en cuenta las preferencias culturales de la población.

La definición de soberanía alimentaria fue acuñada por primera vez en 1996, por la organización *Vía Campesina* (organización que colocó este concepto en tema de agenda). Este concepto refiere que “es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas sustentables de producción, transformación, comercialización, distribución y consumo de alimentos, garantizando el derecho a la alimentación de toda la población”.

Lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada, y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades.

Esta definición engloba varios aspectos que resultan relevantes entre ellos:

- El fomento a la diversificación de la producción y de los productos alimentarios en los mercados y en los hogares, así como la preservación de las tradiciones, variedades y culturas alimentarias locales.
- La promoción de las inversiones público-privadas en el sector agropecuario, con especial atención a los pequeños productores.
- El apoyo y fortalecimiento de la capacidad de los pequeños agricultores y las agricultoras, como estrategia para mejorar el desarrollo agrícola y la seguridad alimentaria mediante la promoción del acceso equitativo a la tierra, el agua, los recursos financieros y las tecnologías, de conformidad con la legislación nacional, así como de mejorar la participación y el acceso de los pequeños agricultores a cadenas de valor y mercados agrícolas sustentables.
- La promoción del incremento sostenible de la producción y productividad agropecuaria con miras a aumentar la oferta de alimentos.
- La preservación de los recursos naturales en el contexto de una planificación integral del uso de la tierra, a fin de contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional, que vele por la protección de la biodiversidad y del medio ambiente.

Para lograr incorporar prácticas desde la perspectiva de la soberanía alimentaria, es necesario realizar modificaciones importantes en la formulación de las políticas públicas que tengan en cuenta las necesidades de la población, de forma que puedan tener su correlato con las realidades territoriales y garanticen la inclusión y el pleno desarrollo de las comunidades rurales.

La Soberanía Alimentaria es una oportunidad para que la sociedad pueda tomar control de sus formas de alimentación, y participar en la definición de los estándares de calidad de los alimentos que, en la mayoría de los casos, son inalcanzables para los pequeños productores.

Causas de la inseguridad alimentaria

Con el argumento de aumentar la producción agrícola para abastecer de alimentos a la población, la modernización agrícola produjo grandes modificaciones en la estructura agraria. La incorporación del uso de la biotecnología e innovación tecnológica para el monocultivo, dejó la tierra y el mercado en manos de pocos.

Asimismo, la industrialización del mundo rural demanda mucha menos mano de obra que otros cultivos tradicionales que fueron desplazados (lo que produjo también una disminución en la biodiversidad de cultivos), trajo como consecuencia el empobrecimiento de muchas familias de agricultores, las cuales se vieron expulsadas, para luego pasar a concentrarse en centros urbanos.

De esta forma, se generó una situación de inequidad, ya que los grandes productores que tuvieron la posibilidad de adaptarse al paquete tecnológico (por cuestiones de acceso económico) se vieron beneficiados, a diferencia de los pequeños agricultores que, al no poder afrontar los costos, quedaron excluidos.

En los últimos años, exceptuando el período 2015-2019, la política pública nacional sobre desarrollo rural ha comenzado a fortalecer al sector de la Agricultura Familiar, lo que le otorgó un rol central en la producción y provisión de alimentos para el ámbito local, a pesar de que el contexto a nivel nacional, pero también en otros países de Latinoamérica, es muy adverso para este sector. Resulta muy complejo contrarrestar los efectos negativos, producto de la concentración de la tierra, la intensificación de la producción y la expansión de los *commodities* agrícolas.

El rol que ocupa este sector de producción agrícola en la seguridad y soberanía alimentaria, constituye un tema que está actualmente en discusión; diferentes actores de la sociedad se están movilizandoy e incidiendo en la definición de acciones concretas que el Estado debe adoptar, para lograr el empoderamiento de este sector.

En muchos casos, las acciones relacionadas a promover políticas públicas acordes al sector de la AF, basadas en los principios de soberanía alimentaria, se encuentran condicionadas por quienes tienen otros intereses siempre orientados a obtener mayores ganancias: grandes productores agroalimentarios, emprendimientos inmobiliarios, empresas que ofrecen servicios agropecuarios, entre otros.

Con lo cual, estas políticas agrarias no deben enfocarse en aumentar la producción agrícola, discurso que se sostuvo durante largos años, sino en generar oportunidades de empleo, mayores posibilidades de distribuir y comercializar la producción proveniente del sector de la agricultura familiar.

Las políticas de Estado deben favorecer el desarrollo rural, garantizando la inclusión de los pequeños productores y sus familias. Para lograrlo se deben tomar acciones que garanticen la Soberanía Alimentaria, el acceso a la tierra, al agua y otros recursos naturales, con sustentabilidad ecológica y social. ■

FICCIÓN

ADELGAZAR

Cecilia Pavón

Nació en Mendoza en 1973 y desde los años noventa vive en Buenos Aires. En 1999 cofundó la galería de arte Belleza y Felicidad junto a Fernanda Laguna. Es Licenciada en Letras y poeta, además de narradora. Coordina talleres literarios desde hace muchos años. Entre sus libros se cuentan *Un hotel con mi nombre*, *Once sur*, *Los sueños no tienen copyright*, *Pequeño recuento sobre mis faltas* y *Todos los cuadros que tiré*.

De todos los niños muy delgados, demasiado delgados, por no decir esqueléticos, que veo a la salida del colegio o que vienen a compartir las tardes con mi hijo en nuestra pileta de lona, noto que las madres tienden más bien a la obesidad. Los padres, por su parte, ya están instalados en esa condición. Cuando veo una familia así, pienso: no se alimentan bien. Otras veces, en un supermercado de precios populares que hay en mi barrio y que tiene un *bowling* en el piso de arriba, observo familias con niños y madres obesos. Hay niños de tres o cuatro años comiendo panchos, muy excedidos de peso. Mi hijo también come panchos y hamburguesas a veces. No es gordo, pero tampoco es de esos niños demasiado flacos de los que hay varios en su clase y de los que mi tía piensa que son así de delgados porque las madres no se ocupan de que terminen la comida que les ponen en el plato.



Cuando miro a las madres de la escuela, y veo la imagen de lo que no quiero ser (ellas deben mirarme a mí y decir lo mismo, pero por otras razones), pienso en un lugar común: la obesidad y la insatisfacción sexual van de la mano.

Hace unas tres semanas fui al cumpleaños de una poeta con la que éramos muy amigas en nuestros veintes pero después dejamos de vernos. Tini, poeta, novelista y cantante que me inspiró, y con la que durante unos dos años tuve sexo intermitentemente (y una vez también tuve sexo con su novio, lo cual ahora me parece espantoso, pero cuando una es joven no se da cuenta de lo que hace). Ella cumplía cuarenta años y estaba bastante flaca. No re flaca, no flaquéisima, pero bien, elegante, con un mono de *animal print* y alguna joya importante en el cuello.

-Estás re flaca, Tini -le dije.

-Es que dejé de comer harinas blancas -me contestó-. Y también porque ahora soy feliz, ya no tengo más ansiedad, ya no guardo bombones de helado de crema en el *freezer*.

Cuando miro a las madres de la escuela, y veo la imagen de lo que no quiero ser (ellas deben mirarme a mí y decir lo mismo, pero por otras razones), pienso en un lugar común: la obesidad y la insatisfacción sexual van de la mano. O sea, todo está conectado, y el hecho de que esa sea una escuela que se promociona como “exigente” debe tener que ver con la insatisfacción sexual de los integrantes de las familias que allí matriculan a sus hijos. Son cosas que pienso en la puerta de la escuela cuando veo cómo la gente hace grandes esfuerzos para parecer una familia, esa estructura social que en su definición misma lleva inscrita la esencia de la insatisfacción. Entre un sesenta y un setenta por ciento de las mujeres y los hombres que vienen a esta institución a retirar a sus hijos son gordos.

Una vez, hace como doce años, durante el cumpleaños de su novio, Guadalupe, que también estudió con Tini y conmigo en la facultad, contó el argumento de una novela que pensaba escribir. Para adelgazar, una chica inventa y lleva a cabo el siguiente plan: cada vez que tiene ganas de comer sale a la calle e intenta coger con el primer hombre que se le cruza. Deja de lado los prejuicios de clase, deja de buscar el hombre ideal (que casi siempre es una imagen construida a partir de aspiraciones de ascenso social), y simplemente se dispone a tener sexo. Y le va bien. Tiene sexo con el portero, con un electricista que justo estaba arreglando una luz en el pasillo del palier de su edificio, con un desconocido que caminaba por la calle Corrientes. Y adelgaza. En vez de comer seis medialunas busca alguien para tener sexo. Cambia glucosa por orgasmos.

Cuando escuché las palabras que Tini pronunció sobre la comida en medio de su cumpleaños, yo no pensé en calmar mi ansiedad, ni en nada relacionado con la ansiedad. Lo que sentí, más bien, fue que adelgazar era una forma de sacarle al mundo un poco de mí. La masa total que mi ser ocupa del espacio del planeta será menor si adelgazo, habrá más lugar libre para otros, o para el aire, o simplemente para el sol, pensé.

Sentí que dejar de comer todo lo que más me gusta como pan, facturas, chocolates, galletitas y tortas podía ser un camino de aprendizaje espiritual. Algo así como un método de preparación para la soberanía estética. No depender de alimentos ni de ninguna otra sustancia para ser feliz. Me pareció que sólo un espíritu libre podía lograrlo, o un espíritu ascético.

¿El ascetismo y la libertad serán lo mismo?

Quizás estén cerca, quizás sean lo contrario... en todo caso hace poco que he pasado la barrera de los cuarenta años, esa edad que de joven uno identifica como el comienzo de la decadencia pero que cuando llega no se siente para nada de esa forma.

Los cuarenta años son como la habitación de una casa de dos pisos, alfombrada y en la que entra el sol. O como una túnica de seda color lavanda sobre una cama de dos plazas y media y acolchado de raso.

Me acuerdo que cuando tenía veinticinco años pensaba que quería tener cuarenta y vestirme igual que Cher, con minifaldas de cuero ajustadas o con cualquier cosa negra, brillante y con tachas. También me imaginaba enfundada en calzas de terciopelo.

A los cuarenta y un años, me hace feliz pensar que puedo recuperar la pureza. Amo la idea de ingerir alimentos benéficos, suaves, iluminadores. Amo esa idea aunque sepa que es sólo un concepto, o quizás la amo precisamente porque es ante todo un concepto. Y los conceptos preceden a la realidad.

Han pasado tres meses desde el cumpleaños de Tini, el día que decidí dejar de comer harinas y azúcares en un acto mezcla de envidia y admiración. No sé si he adelgazado realmente porque en esa época era invierno y en la balanza de las farmacias con ropa y zapatos gruesos obviamente siempre una pesa más. Seguramente he engordado cerca de un kilo, pero como no tengo ropa parece que pesara lo mismo que antes, o que hubiese bajado... Sé que durante días o semanas logré no comer nada con harina ni azúcar, después comí chocolates, otras veces comí medialunas. Lo más difícil de dejar fueron las medialunas, que me encantan. También comí pizza cuando no había otra cosa para comer, o fosforitos de jamón y queso, y torta, en algún cumpleaños al que llegué para buscar a mi hijo unos minutos antes de que terminara... La idea de alcanzar la soberanía estética y espiritual a través de los alimentos no era tan fácil como yo pensaba. ¿Y si en vez de querer comer bien me propongo empezar a escribir bien? Sé que a los cuarenta y un años no me queda otra opción: tengo que escribir bien, tengo que escribir bien, tengo que escribir bien. Para ser alguien en la vida, o al menos intentarlo.

Voy a llamar a Tini por teléfono para decirle que tenemos que escribir bien. ■

**No depender
de alimento
ni de ninguna
otra sustancia
para ser feliz.
Me pareció
que sólo un
espíritu libre
podía lograrlo,
o un espíritu ascético.**

CARNE

La constante presencia de la carne en el imaginario cultural argentino es analizada a través de un recorrido por obras pictóricas y literarias. Desde "El matadero", de Esteban Echeverría, hasta una emblemática fotografía de Marcos López, la carne trasciende su condición alimentaria para convertirse en un enigma del ser nacional.

Diego Erlan

Nació en San Miguel de Tucumán, en 1979. Desde los años noventa vive en Buenos Aires, ciudad en la que estudió periodismo e historia del arte. Ha sido profesor universitario, guionista y crítico cultural en diversos medios. En 2012 Tusquets Editores publicó su primera novela, *El amor nos destrozará*, y en 2016 la segunda: *La disolución*.



En los depósitos del Museo Nacional de Bellas Artes se guarda una pintura conocida como *El asado*, una obra tardía del artista italiano Ignacio Manzoní. No era habitual que Manzoní se dedicara a estos temas ni tampoco encontrar una representación costumbrista con estas dimensiones. La primera vez que pudo verse fue en la Exposición Nacional de Córdoba, en 1871, con el título explicativo “Gaucha porteño en actitud de enseñar a un extranjero, el modo peculiar que tiene de cortar el asado”. Podríamos hablar de la gestualidad expresiva y de las características raciales de los protagonistas en la tela. Podríamos dedicarnos al encuadre fotográfico, a la resolución sólida, a los colores brillantes, al ritmo ondulante de las cabezas que, como advierte Roberto Amigo, se encuentra equilibrado por la diagonal sugerida por el movimiento de las manos, centrada en la blancura de la joven que ofrece un mate. La reunión en una misma tela de dos motivos típicos, el asado y el mate, era habitual en la iconografía rural, explica Amigo, pero conviene centrar la atención en el hombre que cierra la composición hacia el fondo de la tela, en la punta del triángulo que forman las figuras: su mirada fija y casi mendicante expresa la pobreza y ansiedad ante la abundancia de carne.



Como si fuera un estandarte, una bandera, un símbolo de argentinidad, el ciudadano promedio del país consume casi sesenta kilos de carne al año.

Resulta significativo que una obra como *El asado* se exhiba por primera vez el mismo año en que Juan María Gutiérrez decide publicar "El matadero", veinte años después de la muerte de su autor, Esteban Echeverría. La mirada silenciosa del hambre en ese personaje de Manzoni se contrapone con la viscosidad narrativa en el texto de Echeverría y, sin embargo, ambas obras representan el lugar preponderante de la carne en la sociedad argentina. Si falta, puede ocurrir cualquier cosa.

Sabemos que este cuento fundacional de Echeverría es una forma de internarse en el mundo de la barbarie y, de manera paranoica y alucinada, narra la confrontación centrada en dos espacios fundamentales marcados por la violencia: el cuerpo y el lenguaje. Excitado por el lenguaje, Alberto Laiseca paladeaba frases exhuberantes como esta: "Multitud de negras rebusconas de achuras, como los caranchos de presa, se desbandaron por la ciudad como otras tantas arpías prontas a devorar cuanto hallaran comible". Las palabras suntuosas preponderantes en sonidos como la "ch" vuelven expresiva esta serie de viñetas costumbristas. A su vez, y más allá del peso político que tiene su trama, el texto también muestra las desigualdades sociales, la absurda forma de distribuir los alimentos. Echeverría lo había visto: la carne de los pobres no es la misma que la de los ricos. La antropóloga Patricia Aguirre explica en *El hambre*, de Martín Caparrós, que históricamente el cuarto trasero de la vaca se iba a los barrios ricos y el cuarto delantero a los barrios marginales pero es cierto que algunos cortes transversales eran más igualitarios: la tira de asado, por ejemplo, o la bola de lomo para milanesas. Aunque hay carne en toda la Argentina, la asociación inevitable permanece en la pampa, esa vasta extensión de pasturaje de casi ochocientos mil kilómetros cuadrados en el centro del país, no muy lejos de Buenos Aires. Como si fuera un estandarte, una bandera, un símbolo de argentinidad, el ciudadano promedio del país consume casi sesenta kilos de carne al año.

"Cocida o asada, tiene toda carne vacuna un dejo particular o *sui generis*, debido, según los químicos, a cierta materia roja poco conocida y a la cual han dado el raro nombre de *osmazoma* (olor de caldo). Esta sustancia, pues, que nosotros los profanos llamamos jugo exquisito, sabor delicado, es la misma que con delicias paladeamos cuando cae por fortuna en nuestros dientes un pedazo de tierno y gordiflaco matambre", escribió Echeverría en su apología al matambre y justamente esa pieza, que se quita de ambos costillares de la vaca, es el premio que tendrá el carnicero Matasiete a su destreza con un toro retobado en "El matadero".

Virilidad, poder, amistad: el asado es, posiblemente, el patrimonio gastronómico y emocional de los argentinos; es una forma de fraternidad, advirtió Lucio V. Mansilla en *Una excursión a los indios ranqueles*, que fue escrito entre mayo y noviembre de 1870: en el fogón, alrededor del puchero o del asado, desaparecen las jerarquías. "Jefes superiores y oficiales subalternos conversan fraternalmente y ríen a sus anchas". Es el momento en que aquellos siempre relegados, como los que cocinan o los que ceban mate, meten la cuchara en la charla general, apoyando o contradiciendo a sus jefes y oficiales, diciendo alguna agudeza o alguna patochada.

Juan José Saer también fue consciente de esta potencia simbólica de una reunión en torno al fuego y la carne. "Algo se aproxima", el último cuento de su primer libro, *En la zona*, transcurre una noche en la que cuatro amigos comen un asado. *El limonero real* es, entre otras experimentaciones, la preparación de un asado de fin de año. Los dos personajes de *Glosa*, Leto y el Matemático, se sienten excluidos de un asado ofrecido por el cumpleaños de Washington Noriega y dedican la caminata de veintiún cuadras a hablar sobre las diferentes versiones de lo sucedido en ese festejo.

Hay parrilla, fuego y carne en algunos fragmentos de *El entenado* y también en el final abrupto de *La grande*, su novela inconclusa. Dice Beatriz Sarlo que en Saer "la conversación es, como las comidas y sus acciones preparatorias (carnear un animal, cortar pedazos de carne, sacarle las escamas a un pescado, prender un fuego, calentar mandarinas al rescoldo), la respuesta a una pregunta si se quiere filosófica: ¿qué se hace cuando no se hace nada?".

La conversación saeriana, entiende Sarlo, no enseña grandes cosas: todo lo que se escucha es un hablar sobre temas cotidianos, fútiles o absurdos. La conversación y el asado, entonces, serían situaciones narrativas que se atraen, que se vuelven necesarias, imprescindibles. Por debajo de esos comentarios cotidianos o absurdos fluyen, a su vez, el drama de la muerte, el fracaso, el extrañamiento y el exilio.

Cabe imaginar, entonces, una representación de esos asados saerianos con una imagen que en retrospectiva se volvió emblemática: el asado como última cena cristiana que registró el fotógrafo Marcos López en octubre de 2001 y tituló *Asado en Mendiolaza*. El Jesucristo en el centro de la imagen podría parecerse a la descripción de los carniceros de Echeverría: la figura más prominente del grupo, empuñando el cuchillo en la mano, brazo y pecho desnudos, pelo largo y revuelto, la ropa embadurnada de sangre, distribuyendo su cuerpo. La cita a Da Vinci es obvia, y sin embargo todo el sentido del original se encuentra trastocado, como entendió la crítica Valeria González: “Mientras que en la mesa de Cristo representada por el vinciano, nadie se aboca a la comida, allí donde pan y vino son símbolos de la unión mística y el cuerpo de transmisión de la palabra de Dios, en la mesa de Marcos López se despliega en primer plano un desborde pantagruélico de manjares locales: damajuana, *tetra-brick* y mucha carne. Cuanto puede percibirse de trascendente es sólo efecto residual de la composición y de la cita. Los amigos reunidos en torno del asado, al aire libre, se entregan por completo al éxtasis del momento: comida, bebida y amistad”. Horacio González interpretó algo parecido: “Quizás estén pensando en ese momento tan sorprendente que une lo sagrado y lo profano, la celebración de los amigos y la pesada ridiculez de las vidas”. Perteneciente a la serie dedicada al “sub-realismo criollo”, Marcos López enfocaba su lente en la periferia para mostrar la textura del subdesarrollo, la pegajosidad de los manteles de hule, el dolor y la desprolijidad de América. Esa imagen, entendió el fotógrafo, documentó un modo de vivir, una cultura, una época. La crisis y la carne como persistencia. Viñas escribió que la literatura argentina emerge con la metáfora de la violación pero más ajustado sería decir que emerge con la práctica de la tortura. Eso sucede en “El matadero” y también en el poema “La refalosa” de Hilario Ascasubi. Y aquí se revelan los hilos invisibles: ese hombre torturado que antes del estertor final grita ¡Viva la Federación!, ¿no parece acaso una res colgada de ganchos? (“Luego después a los pieses/un sobeo en tres dobleces/se le atraca,/y queda como una estaca,/lindamente asiguro,/y parao/lo tenemos clamoriando;/y como medio chanciando/lo pinchamos,/y lo que grita, cantamos/la refalosa y tin tin,/sin violín”). Una res en la faena lista para el degüello.

La posibilidad de tender ese hilo entre pinturas y literatura podría confluir en una intervención que Carlos Alonso construyó en 1976 para una exposición en el Museo Nacional de Bellas Artes pero que no pudo exponer en su momento a raíz del golpe de Estado del 24 de marzo. Esa intervención, *Manos anónimas*, fue reconstruida para su retrospectiva *Pintura y memoria*, y se revela como una potente imagen surrealista que termina de imbricar la presencia política de la carne en el

imaginario cultural de la Argentina: entre policías en poses intimidantes, un cuerpo tendido en el piso tapado con hojas del diario, detrás de un sujeto sin torso (solo dos piernas y dos brazos sentados en un sillón) y un enigmático hombre de espaldas, de sobretodo marrón y sombrero de ala ancha, construyen una escena de terror donde pueden verse, colgadas de ganchos, enormes piezas de novillo y un costillar de asado. “El artista contribuye al estudio de la sociedad cuando estampa en el lienzo una escena característica, que, transportándonos al lugar y a la época en que pasó, nos hace creer que asistimos a ella y que vivimos con la vida de sus actores.

Juan José Saer también fue consciente de esta potencia simbólica de una reunión en torno al fuego y la carne. Su cuento “Algo se aproxima”, transcurre una noche en la que cuatro amigos comen un asado.

Esta clase de páginas son escasas, y las pocas que existen se conservan como joyas, no sólo para estudio del arte sino también de las costumbres cuyo verdadero conocimiento es el alma de la historia”. Eso escribió Juan María Gutiérrez sobre “El matadero”. Podría haberlo escrito para cualquiera de estas obras. ■



LITERATURA Y COCINA. RECETAS QUE NARRAN MUNDOS¹

Marcel Proust convirtió en emblema el poder evocativo de los sabores y la manera en que interrumpen el flujo del tiempo. Escritoras argentinas como Juana Manuela Gorriti, Hebe Uhart y Ana María Shua, se han ocupado de explorar el aura que irradian los recetarios.

“Aquel año que comimos tantos espárragos...”

Claudia Torre

Jefa de Redacción de *La Perla del Oeste*, directora del Profesorado Universitario de Letras de la UNAHUR y, de a ratos, cocinera escritora.

“**Y** o quería hacer un budín esponjoso. No quería hacer galletitas porque les falta la tercera dimensión. Uno come galletitas y parece que les faltara alguna cosa; por eso se comen sin parar. Las galletitas parecen hechas con pan rallado o reconstituido. Los únicos que saben comer galletitas como corresponde son los perros: las cazan en el aire, las destrozan con un ruido fuerte y ya las tragaron en un suspiro, levantando un poco la cabeza.”

Con esta descripción, Hebe Uhart inicia su cuento “El budín esponjoso”, de 1977. En el intersticio entre lo sensato y lo irónico que caracteriza su genial estilo, Hebe va a desplegar un relato en el que se anudan saberes populares, formas de hacer la comida -puntualmente un bizcochuelo-, vida de infancia, una prima indistinta y una madre de esas que siempre te retan por todo. Aparecen también la torta *Paradiso*, de manufactura comercial, una torta para comer “en una tarde de lindos pensamientos”, y la cocina económica.

1- Dedico esta nota a Gaby Comte y a Laura Isola, las dos mejores cocineras-escritoras del Reino.



Sin embargo, no nos imaginemos una oda a la cocina económica (es la literatura de Hebe Uhart, ¡eh!) sino que se trata de “un fastidio desconocido”, así como el horno de pan -en la parte de atrás de la casa- califica como “fastidio al aire libre”.

Y es que Hebe va desmontando uno a uno los presupuestos románticos que organizaron historias buenísimas de comidas, infancia, pasado. Lejos de la felicidad de los recuerdos y de los olores increíbles con que la literatura homenajeó el comer, las recetas, el cocinar... esta escritora nos trae el relato de una felicidad relativa y de un mundo imperfecto, pero vibrante.

En la literatura, ya es un emblema esa escena en la que Marcel Proust, en el primer tomo de *Por el camino de Swann*, recuerda lo que le ocurrió cuando su madre le dio un té con una magdalena. Al poner esa magdalena en una cuchara cargada con el té caliente y llevársela a la boca, el narrador sintió que “un placer delicioso” lo invadía: “me aisló sin noción de lo que le causaba y me convirtió las vicisitudes de la vida en indiferentes, sus desastres en inofensivos y su brevedad en ilusoria; todo del mismo modo que opera el amor: llenándose de una esencia preciosa pero mejor dicho esa esencia no es que estuviera en mí, es que era yo mismo. Y dejé de sentirme mediocre, contingente y mortal”. El relato de aquel sabor se convierte para aquel narrador en una comprobación: “Aquella alegría tan fuerte me daba cuenta de que iba unida al sabor del té y de la magdalena”.

Entonces, allí donde las páginas de Hebe anudan recuerdos experimentales, las de Proust habían convertido, unos años antes, una merienda en el punto donde comienza todo: la narración, el recuerdo, el pasado, la propia historia, la confianza. Sin embargo, ambos, autora argentina contemporánea y autor francés decimonónico, dan cuenta de lo mismo: que el sabor es un motor poderoso de narración.

Escritores cocineros

La literatura ha trabajado intensamente con diversas representaciones de la comida, convirtiendo las prácticas de cocinar y comer en relatos, y mostrando cómo esas prácticas atraviesan las vidas afectivas, económicas y sociales de las personas. Pero también sucede que muchxs escritores y escritoras han sido grandes cocineros y cocineras. Tal es el caso de Marguerite Yourcenar. Ella nació en Bruselas, en 1903, pero la mayor parte de su vida vivió en Mount Desert Island, en Estados Unidos, con su novia Grace Frick, y se forjó una vida de escritura y cocina. Quiero decir, ir -no de la cama al living- sino del escritorio a la olla, redactar mientras el horno leva, invitar a comer a los amigos para hablar de literatura, tener una huerta con clavos de olor, perejil, menta, páprika,

estragón, semillas de comino e incluso tener un cuaderno que registre las flores del jardín, tanto como sus propiedades medicinales. Así era la vida de la autora de las *Memorias de Adriano*. Es por eso que le hace decir al gran emperador romano: “Amaba yo el aroma de las carnes asadas y el ruido de las marmitas en las festividades del ejército, y que los banquetes del campamento fuesen lo que deberían ser siempre: un alegre y grosero contrapeso a las privaciones de los días difíciles”. En esa obra, Yourcenar va recomponiendo no sólo una ideología de la comida sino también una estética.

En el territorio de la ficción, la comida es una región bien demarcada. Podríamos decir que las descripciones de la comida están en la literatura aunque, es claro, el formato por excelencia del relato del buen cocinar para el buen comer es...la receta. Hay una gramática culinaria: su vocabulario en forma de ingredientes, su sintaxis en forma de mezclas y su puntuación en hierbas y especias.² La receta, decíamos: un género de esos que supimos llamar “menores”. Esto es: escribir una receta -ya no hacer esa comida- supone redactar instrucciones con valor de uso, se trata de un gesto instrumental y operativo. Sin embargo, este sería un modo de pensarlo porque también es cierto que la receta no es un mero instructivo y que escribir un recetario puede ser una gran empresa literaria. Para ilustrar esto podríamos pensar en dos recetarios hermosos de escritoras argentinas: *Cocina ecléctica*, de Juana Manuela Gorriti y *Risas y emociones de la cocina judía*, de Ana María Shua.

Red de recetas de la Patria Grande

Cocina ecléctica de Gorriti fue escrita en 1890³. Fue una de sus últimas obras y la más controversial. La descomunal narrativa de Juana Manuela atraviesa todo el siglo XIX, y termina con el siglo mismo. Ella, una rebelde e inteligente hija de la elite salteña, tiene una vida en tres países latinoamericanos: Argentina, Bolivia y Perú, sus tres patrias como le gustaba llamarlas, aunque hay también tránsitos por Chile y Uruguay. En todos estos países, escribe, gestiona la cultura, discute política, vive entramados en donde la vida pública y el Estado no son el afuera de una autobiografía (de “lo íntimo”) sino su sentido más estructural. Los lenguajes del gótico europeo le dan herramientas para narrar el rosismo. A fin de siglo se interesa por armar un recetario. Para ello convoca a sus amigas escritoras de otros países (una

2- Así lo explican Sonia Montecino y Michèle Sarde, quienes han estudiado la cocina y la literatura de la autora belga en *La mano de Marguerite Yourcenar. Cocina, escritura y biografía. Cuaderno de recetas (1950-1987)*. Buenos Aires, Del Nuevo Extremo, 2014.

3- Uso la linda edición de *Cocina Ecléctica* de Juana Manuela Gorriti, que preparó Camila Catarulla, para La Crujía Ediciones, en 2014. Colección Biblioteca del Norte.

comunidad de escritoras latinoamericanas que cocinan y escriben novelas, recetas, poesías, cartas): se trata de una red transnacional de contactos, una sociabilidad poderosa de mujeres que escriben y envían sus recetas a esta compiladora. El escritor Ricardo Palma le dice que se deje de hacer esas tonterías, que ella está para mucho más, pero Juana Manuela desatiende esta lógica varonil y va por el recetario. Además se entera de que una escritora española de renombre va a copiarla. En efecto, Emilia Pardo Bazán reunirá sus recetas de cocina española y las lanzará al mercado editorial en esos mismos años. Nada me fascina más que el gesto editorial de Gorriti: ella se apura a sacar su *Cocina ecléctica*, posterga la publicación de una obra que ya tenía terminada (nada más y nada menos que sus *Perfiles*, cuyos ensayos biográficos retratan la vida de hombres y mujeres de la esfera pública involucrados en el proceso de construcción del Estado-nación) para entregarse al género menor, a la obra colectiva, a la competencia, desde la periferia, con su *alter ego* de la metrópolis. Y allí nos lega la *Cocina ecléctica*, un artefacto transnacional, latinoamericano, de gustos criollos, aborígenes, multiculturales, de mujeres que han dado de comer a los guerreros de la independencia, a los hijos de las familias grandes, a las madres republicanas, a los curas y a las monjas...días y noches, noches y días, en campos y ciudades. Muchas de esas recetas tienen zonas en las que se narra la guerra, en las que se habla de los enfermos, de las familias, en las que se habla del amor (el permitido y el prohibido) y de los viajes: un verdadero mapa de los afectos políticos y de las comunidades cruzadas, en una América latina en formación. Ay Juana Manuela hermosa, ¡gracias! Gracias por tus *tres hervores*, por tu *Sopa Teóloga* (de las suntuosas comilonas de los curas agustinos de Lima), por recordarnos, con la receta de la cordobesa Edelmira Belzú, la cocción andina en *huatia*, y por tu red de sabores de la Patria Grande.

La receta del Rebozado de Cabrito dice: “Prepárese un cuarto de cabrito al acabar la lactancia, póngasele durante dos horas en el adobo ordinario: vinagre, aceite, pimienta, sal, orégano y *un si es no es de ajo molido*”. En esta receta-narración (no apta para vegetarianes, admito), el sentido nunca se detiene porque ¿quién puede interpretar de manera unívoca qué cosa pueda ser *un si es no es de ajo molido*?

El sabor de una cultura

En 1993, Ana María Shua, autora de novelas llevadas al cine, cuentos, literatura infantil de fuste, obras todas traducidas a varios idiomas, publica sus *Risas y emociones de la cocina judía*, en el Grupo editorial Shalom.

El formato por excelencia del relato del buen cocinar para el buen comer es la receta. Hay una gramática culinaria: su vocabulario en forma de ingredientes, su sintaxis en forma de mezclas y su puntuación en hierbas y especias.

Dedicada a su *bobe Tzipe*, quien le hizo conocer el sabor de la comida *idishe*, y también a su *leikaj* de miel; el recetario de esta narradora increíble, se da a conocer en el mismo año que ganaba la beca Guggenheim (lo señalo para exhibir la proximidad entre la vida intelectual y la vida de los sentidos, entre la cocina y la academia, entre la vida intelectual y la vida misma). Shua nos trae un universo de relatos jasídicos que preservan las tradiciones al mismo tiempo que las renuevan. Anudadas con recuerdos personales y referencias culturales, aparecen las recetas de *knishes*, *jrein* y *guefilte fish*, que exhiben el legadopreciado de la judeidad. En este recetario, la distribución está administrada cuando la escritora explica (advierte a sus lectores) que los comentarios de recuerdos y emociones anteceden a la receta ordenada y didáctica: “la autora de este libro tiene gran respeto por las recetas y cuando llega a ese punto deja de lado cualquier intento de broma: puede confiar en ellas”. De esta manera vemos sugerencias del tipo de “Dudas metafísicas sobre la consistencia de los *kneidalaj*” o “Cocina judía all’uso nostro”, para pasar a la mención de escritores y escritoras emblemáticos como Sholem Aleijem o Golda Meir, Gerchunoff, Philip Roth y hasta la joven Ana Frank que relata dulcemente el modo de la comida en cautiverio. Por fin llega entonces a la cocina *idishe* de Europa oriental que nos recuerda también (aunque no esté en estas páginas de Shúa) a sus hermanas: la cocina sefaradí y la cocina judía árabe. Festival de *blintzes*, *vareniques*, *farfalej*, *pastrón* y *pletzalej*.

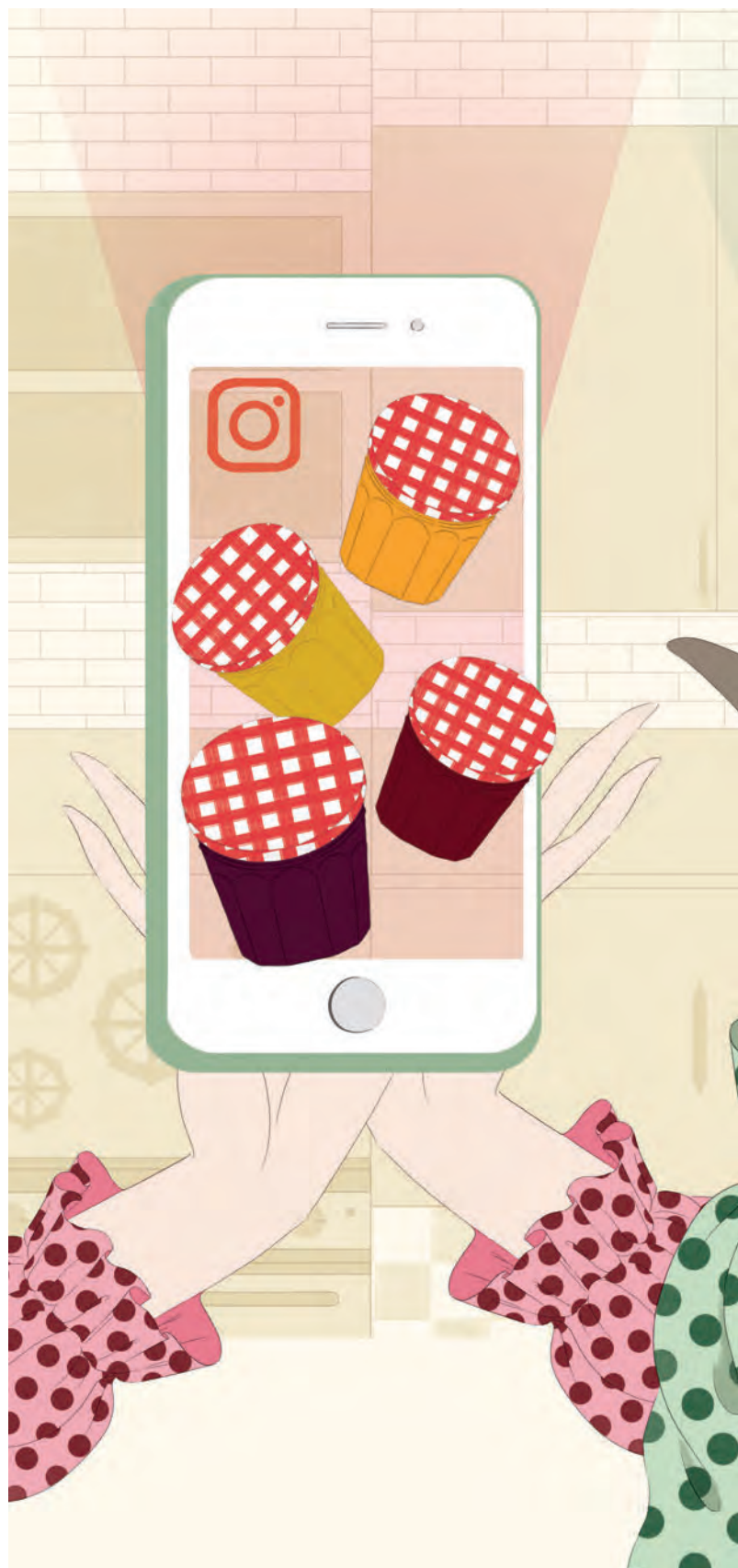
La cocina, el comer, la escritura, la literatura, son integrantes de la gran familia de la vida, esa que nos lleva de la sartén a la página, del teclado a la mesa, del brindis al cuento, y de lo cotidiano a la eternidad. ■

COCINA A LA VISTA

Un chef francés del siglo XIX, que deslumbró los paladares de la Inglaterra victoriana, fue el precursor de los actuales cocineros mediáticos que inundan pantallas y redes sociales, cautivando audiencias no sólo con su oficio sino también a través el uso de recursos teatrales.

Martín Glikson

Nació en Buenos Aires en 1983.
Es licenciado en Filología Inglesa y Master en Estudios Literarios por la Universidad Complutense de Madrid.
Entre sus trabajos como traductor, se cuentan, entre otros, los tres tomos de *Posmodernismo*, de Frederic Jameson.



En abril de 1847, cuando la hambruna de la papa se cobraba las vidas de los irlandeses de a cientos de miles, Alexis Soyer, el célebre chef del *Reform Club* de Londres, se desplazó hasta Dublín para poner en funcionamiento un comedor social modelo: su diseño ultrafuncional de *soupkitchen*, permitía servir 9.000 raciones



diarias de una sopa que, según el maestro francés, bastaba para mantener nutrido al adulto promedio. Además de esos miles de dublineses hambrientos, a la inauguración acudieron la prensa y algunas de las grandes personalidades de la época, que se dedicaron a celebrar a Soyer tanto como a criticarlo. El cocinero y empresario no esperaba

menos: también en eso consistía el ser una figura pública.

Debido a intervenciones como esa, y por haber unido su prestigio en los fogones a una serie de éxitos resonantes en los campos de la publicidad y la comunicación, Alexis Soyer, nacido en Francia en 1810, llegó a convertirse en la gran estrella culinaria de la época victoriana.

Si es cierto aquello de que la comida entra por los ojos, entonces el sesgo netamente visual que adopta el consumo cultural de nuestra época explica en buena parte la actual abundancia de cocineros famosos.

La categoría de chef célebre no se inaugura con él: genios del espectáculo como el estelar Antonin Carême o maestros de la intriga como los cocineros papales, supieron ocuparla antes. Pero a partir de Soyer, y cada vez más a medida que nos acercamos a nuestros días, se acelera la proliferación de *celebrity chefs*, en tanto que la cocina se fusiona con la industria del entretenimiento y la figura del gran cocinero de creaciones exclusivas, sirve como vehículo para distintas formas del consumo de masas.

Cocina mediática

Si es cierto aquello de que la comida entra por los ojos, entonces el sesgo netamente visual que adopta el consumo cultural de nuestra época explica en buena parte la actual abundancia de cocineros famosos, o de famosos que están de un modo u otro relacionados con la comida. Hoy, los jurados de los concursos gastronómicos de televisión firman autógrafos por la calle y los *influencers* culinarios, que se dedican al trabajo en redes más que a la cocina profesional, cuentan sus seguidores por millones. Mucho tiempo antes, en la Inglaterra de posguerra, cuando todavía estaban vigentes las leyes de racionamiento de alimentos, el autodidacta Philip Harben fue el primer cocinero en contar con su propio programa de televisión. A partir de los años sesenta, el formato se convirtió en un éxito de masas en los Estados Unidos gracias al programa de cocina francesa de Julia Child. Mientras tanto, en Argentina, Petrona Carrizo de Gandulfo conseguía un éxito multimediático sin precedentes: además de agotar una edición tras otra de su clásico *El gran libro de cocina de Doña Petrona* (compilado en una modesta edición de autor en 1933 y reeditado por Editorial Atlántida en más de cien ocasiones desde 1941), triunfaba en la radio y, a partir de los años cincuenta, también en televisión.

El fenómeno de Doña Petrona no se repitió, pero a partir de su trabajo televisivo surgieron en el país una serie de figuras televisivas que colaboraron con ella y se apoyaron en su trabajo, tales como Chichita de Erquiaga, Choly Berreteaga, Blanca Cotta o Marta Ballina. La irrupción en los medios de Carlos Alberto “Gato” Dumas resultó de gran impacto porque, a diferencia de sus predecesoras en *tevé*, se trataba de un cocinero profesional (o más bien: de un *autor*) con varios restaurantes en su haber. Dumas explotó su carisma y lo combinó con grabaciones panorámicas en exteriores que utilizaban diferentes sitios de interés turístico a modo de locación. Con mayor o menor gracia, esta fórmula la retomarían luego infinitos programas emitidos tanto a través de la televisión abierta como en la satelital y de cable (donde reina, desde el año 2000, la señal hoy conocida como El Gourmet).

Quien consiguió llevar el espectáculo visual de la cocina a sus cotas más altas, en nuestra televisión, es Francis Mallmann: en la estela de Dumas, el chef patagónico supo elegir los parajes más espectaculares para grabarse realizando preparaciones entre sencillas e inverosímiles, con ingredientes siempre nobles y a veces exclusivísimos, rodeado de hierros, mucha leña y una perra que nunca se acerca a olisquear sus asados. Su aspecto de artista plástico cuidadosamente desaliñado y una oralidad de hacendado cautivado por la lírica gauchesca, lo convierten en un comunicador muy atractivo, aunque su figura resulta más equiparable a la de Federico Klemm de *El banquete telemático* (aquel programa de culto de la televisión por cable de los noventa) que a un Karlos Arguiñano. En sus programas, Mallmann alterna las explicaciones más o menos técnicas con anécdotas de su vida bohemia en la Europa de los sesenta, o intercala poemas en francés con estampas de su infancia al aire libre en la Patagonia. Su propuesta es absolutamente original.

Esas cualidades, sumadas a un inglés correctísimo y sumamente expresivo, le permitieron a Mallmann protagonizar uno de los primeros episodios de *Chef's Table*, la serie documental producida por Netflix en la que se retrata a las grandes figuras del mercado global de la gastronomía-espectáculo. El programa, una producción internacional muy costosa, fue una apuesta fuerte de Netflix en el inicio de su transformación de catálogo o archivo (bastante limitado) a usina de contenidos que se dedica a captar las grandes tendencias de consumo y las capitaliza mediante una oferta personalizada según el modelo Amazon de recomendaciones y satisfacción del consumidor. *Chef's Table* constituye una propuesta hiperestilizada que celebra las figuras de estos chefs transnacionales y, cuando no directamente mediáticos, sí aptos para el consumo audiovisual.

En el programa no importa tanto cómo cocinan: las preparaciones no se explican, no hay una transferencia de conocimiento culinario al espectador; lo que se muestra, en cambio, es cómo los protagonistas (que incluyen también a Jordi Roca, a Massimo Bottura de *Osteria Francescana* y al limeño Virgilio Martínez, de *Central*) pasan de ejercer un oficio tan corriente como el de cocinero, a convertirse en figuras reconocidas internacionalmente. Son, por lo tanto, historias de superación, de lo excepcional, donde la figura del protagonista se construye minuciosamente como la del héroe clásico que atraviesa el periplo mítico de la narratología.

En el episodio consagrado a Mallmann se cuenta cómo, a mediados de los noventa, el héroe se aparta de la mediocridad propia del circuito afrancesado de la gastronomía porteña para medirse con sus propios maestros. Tras un momento epifánico en que un sabio (a la sazón, el director de la firma de lujo Cartier) le hace saber, en una confidencia de sobremesa, que está desperdiciando sus talentos, Mallmann inicia un camino de introspección que lo lleva a reconocer y revalorizar las raíces culinarias de la región, al cabo del cual enfrenta el mayor desafío de su carrera: participar del Grand Prix de l'Art de la Cuisine de la Academia Internacional de la Gastronomía. Mallmann se presenta ante los jurados europeos del certamen con un menú compuesto íntegramente de preparaciones basadas en la humilde papa. Esta jugada maestra le vale un triunfo que, en el mundo gastronómico, equivale a alzarse con un Premio Nobel. Después de la victoria trascendental, el héroe regresa transformado, convertido en maestro de ambos mundos: el de la sofisticada cocina francesa y el de la regional y auténtica, sí, pero también, según se lo presenta en el programa, en maestro del mundo material y del espiritual. Disfruta por fin de lo que Joseph Campbell llamó “la libertad de vivir”: de vivir sin miedo, en el presente, consciente de un pasado imperfecto del que no se arrepiente y de un futuro que no necesita anticipar. (En esta era de las llamadas responsabilidades afectivas, vale decir que esta libertad tiene un precio altísimo y que la cuenta no siempre la paga el héroe).

En el extremo opuesto del mundo épico de Mallmann, están los otros grandes protagonistas del momento: aquellos cocineros más o menos profesionales, más o menos anónimos, que se dedican a enseñar a los demás a cocinar a través de internet. La influencia de los *youtubers* en las formas de hacer de la cocina familiar es inmensa. De ese impacto dan cuenta tanto los más de dos millones de suscriptores con los que cuenta el canal de YouTube Paulina Cocina, como el actual furor por el pan de masa madre entre los confinados del coronavirus.

Su aspecto de artista plástico cuidadosamente desaliñado y una oralidad de hacendado cautivado por la lírica gauchesca, convierten a Francis Mallmann en un comunicador muy atractivo.

Ver a Francis Mallmann colgar pollos y ananás de una estructura de hierro erigida sobre un fuego abierto, configura algo así como una experiencia estética que pendula entre lo satisfactorio y lo absurdo. En los videos de cocina de YouTube, en cambio, el público busca una demostración paso a paso de una preparación que eventualmente podría emular en su propia cocina. Es un tipo de consumo audiovisual tan propio de esta época como el de quien mira la grabación o la transmisión en vivo de otro que va pasando niveles de un videojuego.

Si bien en la era de Doña Petrona ya se producía una transmisión de saberes de la ecónoma hacia los lectores y los televidentes, la ubicuidad de estos pequeños productores de contenido gastronómico en las redes está caracterizada por rasgos propios del capitalismo digital que definen una situación novedosa en varios aspectos. El afán de estos *youtubers* por construir una marca personal que pueda capitalizarse a través del famoso *engagement*, promueve una forma de conversación pública en la que terminan entreverados ellos, el público que los sigue a través de las distintas plataformas, los *influencers* aledaños que buscan posicionarse de un modo u otro en relación a esos contenidos, y hasta los profesionales mediáticos que, quieran o no, se ven obligados a pelear por captar la preciada atención de un público disperso al que la publicidad ya no sabe cómo cautivar. Así, en 2020, cada vez que la chef, presentadora y empresaria gastronómica Narda Lepes fue tendencia en las redes, ese pico de menciones pudo deberse a la inauguración de un restaurante suyo, a su aparición en un envío televisivo, a una maratón de consejos culinarios *online*, al lanzamiento de una salsa nueva por parte de su marca propia, a su intervención en una polémica entre *youtubers* culinarios o a que, como a Alexis Soyer un siglo y medio antes, se la esté celebrando y criticando por haberse metido en la problemática del hambre. Eso de ser una figura pública no es un plato para cualquiera. ■

KEFIR

UN ALIMENTO MILENARIO

Si alguien se pregunta qué es el kefir, la definición más común que encontramos es que se trata de una bebida fermentada ancestral, que se elabora a partir de gránulos de kefir, esa masa gelatinosa donde conviven millones de bacterias y levaduras, en una relación simbiótica que se ha mantenido a lo largo de miles de años.

Lina Merino

Nació en Berisso, provincia de Buenos Aires. Es Licenciada en Biotecnología y Biología Molecular, y Dra. en Ciencias Biológicas de UNLP. Actualmente se desempeña como docente e investigadora de UNAHUR. Desde el año 2006, forma parte del Proyecto Kefir. Un alimento probiótico a Costo Cero de la Facultad de Ciencias Exactas la UNLP.

Ángela León Peláez

Nació en Medellín, Colombia y reside en Argentina desde 2006. Es docente e investigadora de UNLP, Ingeniera de Alimentos y Antropóloga, Dra. en Ciencias Biológicas de la UNLP, Directora de la Cátedra libre en Salud y DDHH, en la Facultad de Ciencias Exactas (UNLP). Desde el año 2006, forma parte del Proyecto Kefir. Un alimento probiótico a Costo Cero de la Facultad de Ciencias Exactas de la UNLP.

¿Por qué el kefir es ancestral?

En realidad aún no se conoce el origen del gránulo de kéfir, ni se ha podido sintetizar en el laboratorio. Su origen se sitúa en la región del Cáucaso, una región fronteriza entre dos continentes, Asia y Europa, en una geografía rodeada de altas montañas ubicada entre el mar Negro y el mar Caspio donde tuvo lugar el cruce de diversas culturas. Aunque el origen de los gránulos no pueda datarse con exactitud, su existencia se conoce desde hace miles de años, en tiempos donde la leche era trasladada en sacos elaborados con estómagos de animales. Posiblemente esta manipulación y otros factores ambientales dieron lugar a lo que hoy conocemos como kefir, pero también a otros alimentos lácteos fermentados como el queso, el yogurt y la cuajada. En la actualidad, los gránulos de kefir provienen de otros gránulos que crecen y se multiplican, dando lugar a un sistema biológico independiente, capaz de crecer y fermentar la leche.



Aunque el origen de los gránulos de kefir no pueda datarse con exactitud, su existencia se conoce desde hace miles de años, en tiempos donde la leche era trasladada en sacos elaborados con estómagos de animales.

Desde 1450 a.C. se ha encontrado evidencia de su existencia. Esta determinación, la más antigua reportada hasta el momento, se obtuvo a partir del kefir incorporado al ajuar funerario de momias presentes en un cementerio de Xiaohé, en China. Es decir, que lo que sí podemos afirmar es que, desde la edad del bronce en Asia, el hombre había adoptado la fermentación láctea, o sea que ya se realizaba un proceso biotecnológico donde se transformaba un sustrato -la leche- en un producto bebible fermentado -kefir- o en un queso, donde habían tenido lugar transformaciones tan importantes como la reducción de la lactosa (el azúcar de la leche) y como la precipitación de la caseína (la proteína de la leche). A pesar de su origen lejano, su consumo se ha extendido a lo largo del mundo, principalmente por elaboración casera, pasando los gránulos “de mano en mano”, lo que generó importantes redes de intercambio y distribución. Su preparación se fue transmitiendo entre las generaciones y ha llegado hasta nuestras manos repitiéndose el mismo ciclo: inocular la leche con gránulos, fermentar, separar la bebida de los gránulos y volver a inocular. Con un pequeño detalle: los gránulos siguen creciendo a medida que van fermentando.

¿Cómo llegó el kefir a la Argentina?

Muchas familias provenientes del este de Europa, durante las grandes migraciones que tuvieron lugar en el siglo XX, trajeron consigo los gránulos, y sus descendientes los conservaron a la vez que los fueron distribuyendo entre otros argentinos que no los conocían. De esa manera, a través de estudiantes descendientes de aquellos inmigrantes, llegó el kefir al grupo de Bacterias Lácticas de la Universidad Nacional de La Plata, dando inicio a su estudio científico.

Durante la década del 90 del siglo pasado, se desarrollaron muchas investigaciones que condujeron a demostrar su carácter probiótico y lo conveniente de su consumo. El kefir y sus microorganismos tienen la capacidad de inhibir bacterias causantes de enfermedades diarreicas y de intoxicaciones alimentarias, hongos productores de toxinas y parásitos. También se le han atribuido propiedades como la capacidad de mejorar la absorción de nutrientes y la digestión. Además, posee propiedades funcionales antitumorales, antibacterianas, antioxidantes, hipocolesterolémicas e inhibitorias de la enzima de conversión de la angiotensina, relacionada con la hipertensión.

El paso de la investigación al trabajo con la comunidad

Los resultados obtenidos se sucedieron en combinación con el estallido de la crisis económica del 2001, cuando surgieron numerosos comedores comunitarios para dar respuesta a la difícil situación social. En este marco, tuvo origen el proyecto de extensión “Kefir un Alimento probiótico” y una nueva etapa basada en la divulgación de su consumo. La dinámica general del proyecto, que aún se mantiene, consiste en la entrega gratuita de los gránulos a instituciones educativas, comedores y agrupaciones sociales, acompañada de la formación permanente en el manejo y producción del kefir, así como del análisis de la calidad del producto en los laboratorios de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de La Plata. A partir de la experiencia obtenida durante estos años, el proyecto se ha expandido a otras universidades como la Universidad Nacional de Hurlingham y a comunidades campesinas de Medellín en Colombia, donde se está difundiendo entre las poblaciones con gran aceptación y expansión entre consumidores, debido a los efectos benéficos que refieren al incorporarlo a la dieta y por su elaboración fácil y segura.

El kefir no es un simple alimento con propiedades saludables que proviene de un lugar lejano, ni un cúmulo de microorganismos que habitan el gránulo por mera circunstancia. Mediante modernas y complejas técnicas de microbiología y biología molecular, se ha determinado que consiste en una gran variedad de microorganismos de diferentes géneros y especies que se combinan de manera estable y organizada conformando una “comunidad de comunidades”. Las bacterias y levaduras que cohabitan en el gránulo establecen un equilibrio que se convierte en un beneficio mutuo, tanto entre ellas como en interacción con la microbiota de sus consumidores.

Así, esta relación simbiótica entre microorganismos es necesaria para la producción de los compuestos que resultan beneficiosos para la salud.

Increíblemente, el kefir desafía las reglas del mercado. La industrialización y comercialización masiva de este producto no ha sido lograda con éxito hasta ahora, excepto por algunos países donde se encuentra disponible un “producto a base de kefir”. Pero este alimento y todas sus propiedades que se obtienen del producto original, resultan de su producción artesanal que presenta muchas ventajas, entre las que podemos mencionar su manejo simple, seguro y económico, además de un modo de elaboración no estacional, es decir que puede producirse todo el año y en cualquier parte.

Es así que este alimento presenta algunos “inconvenientes” para la lógica del mercado:

1. Los gránulos de kefir se auto-reproducen, obteniéndose cada vez más en los sucesivos pasajes en leche fresca, lo que impulsa a las personas a compartir y distribuir el inóculo.

2. La fermentación puede evolucionar durante el almacenamiento en góndola, modificando sus propiedades organolépticas y su textura, y eso conlleva la imposibilidad de obtener un producto homogéneo y estandarizado.

3. No puede ser patentado. En este sentido, el kefir no es de nadie en particular y todos podemos apropiarlo.

Frente al tipo de alimentación que promueve actualmente la industria y la creciente demanda de mejores alimentos, nutritivos, sanos y naturales, en un contexto de crisis económica y social mundial que se profundiza cada vez más, los alimentos saludables son cada vez menos accesibles a la población.

De esta manera, el kefir propone una alternativa económica, fácil de preparar, natural y nutritiva que aporta numerosos beneficios a la salud pero que también nos enseña a ser más conscientes de la relación entre la alimentación, la salud y los vínculos que esta relación puede generar en la comunidad.

Estrechar lazos solidarios, favorecer el intercambio de saberes, generar puentes entre comunidades, promover el acercamiento a diversas culturas e hibridar distintos conocimientos, son algunos de los desafíos que nos propone este alimento milenario en un contexto que demanda una sociedad más justa, más igualitaria y más solidaria. ■

El kefir propone una alternativa económica, fácil de preparar, natural y nutritiva que aporta numerosos beneficios a la salud.



Cómo elaborar el kefir

Elaboración del **kefir de leche**

1. Colocar en un frasco de vidrio o plástico con tapa, 250 ml (un vaso) de leche pasteurizada (entera o descremada) y una cucharada de gránulos de kefir. 
2. Dejar fermentar a temperatura ambiente 24-48 hs. y colar. Los gránulos vuelven a colocarse en leche fresca para repetir el proceso y la leche fermentada (más espesa y con sabor ácido) está lista para tomar sola o adicionada de frutas, azúcar, esencias, cereales, etc.

Elaboración del **kefir de agua**

1. Colocar en un frasco de vidrio o plástico con tapa, 250 ml (un vaso) de agua potable, dos cucharadas de azúcar mascabo y una cucharada de gránulos de kefir de agua. Agregar unas rodajas de limón y unas pasas de uva. 
2. Dejar fermentar a temperatura ambiente 24-48 hs. y colar. Los gránulos vuelven a colocarse en agua azucarada para repetir el proceso y la bebida está lista para tomar.

ALGO HUELE MAL EN LA GÓNDOLA

Una serie de casos de alimentos adulterados quedaron grabados en memoria colectiva y se convirtieron en emblemas de la corrupción y la desidia institucional, que hizo la vista gorda ante la codicia de ciertos empresarios que no medían las consecuencias de sus nefastos procedimientos. Una crónica llena de venenos e impunidad.

Javier Vogel

Es periodista egresado de TEA. Cursó la Maestría en Periodismo Político en UNLP. Colabora en el diario La Voz del Interior, de Córdoba. Entre 2009 y 2016 compartió la conducción del ciclo *Viaje al Centro de la Noche*, en Radio América, AM 1190.

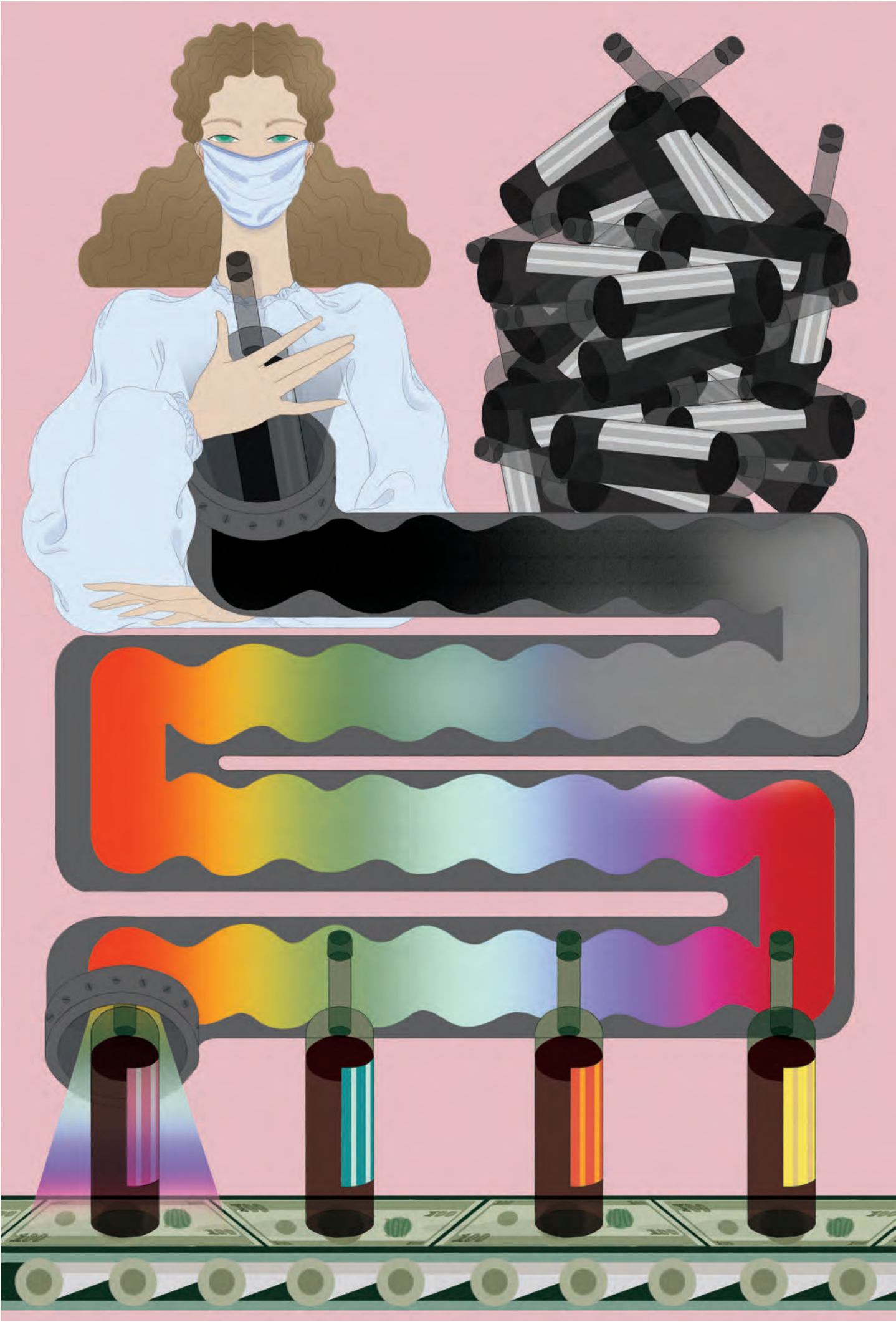
“**E**sta carne está como abombada, está muy fea patrón”, le dice Hermógenes al dueño de una carnicería ubicada en un barrio no identificado del conurbano. “¿Sabés lo que es esto? Plata, plata”, responde enojado el jefe, mientras cachetea los cortes que inmediatamente serán fregados con lavandina para disimular la descomposición en el mostrador.

El Patrón: Radiografía de un crimen, es el relato salvaje de un caso de explotación laboral y tortura psicológica que terminó en un asesinato. Sin embargo, la crudeza de las imágenes genera sensaciones que exceden los aspectos humanos y policiales. “Es tan fuerte la impresión que deja la manera en la que algunas carnicerías tratan su ‘material de trabajo’ que uno sale del filme con ganas de volverse vegetariano”, escribió el crítico Diego Lerer después de ver la película protagonizada por Joaquín Furriel y Luis Ziembrowski que, entre otras cosas, muestra el desprecio por la salud y la vida del resto de las personas, cuando la finalidad es obtener la mayor ganancia posible.

La codicia es tal vez la característica más presente en los casos más emblemáticos de alimentos adulterados que recuerde la historia argentina reciente.

Los años descompuestos. La mala leche

Toneladas de mozzarella agusanada y podrida, vinos adulterados con alcohol de quemar, leches vencidas, gaseosas y helados que en lugar de placer generan diarreas son algunos de los ejemplos que expresan la necesidad de profundizar la conciencia alimentaria y fortalecer los instrumentos de control estatal para cuidar la calidad de la comida y la vida de las personas.



La codicia es tal vez la característica más presente en los casos más emblemáticos de alimentos adulterados que recuerde la historia argentina reciente.

La del "90" fue una década marcada por la reducción del Estado, la pérdida del empleo y el desmantelamiento del aparato productivo. En ese marco, la paridad cambiaria entre el peso argentino y el dólar estadounidense dividió las aguas entre quienes podían consumir a sus anchas y la porción de la sociedad que se dedicó a sobrevivir. Mientras algunos preferían comprar quesos y vinos franceses, helados alemanes y galletitas dinamarquesas, otro sector debía conformarse con las segundas, terceras y cuartas marcas.

En 1991 la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia ordenó la compra directa dos millones de kilos de leche en polvo "para embarazadas, menores de dos años y desnutridos". Summum, una empresa del asesor presidencial Carlos Spadone, fue la única que se presentó y, por supuesto, ganó.

Spadone no era productor de leche y tampoco estaba en condiciones de conseguir en el mercado nacional las cantidades que establecía el pliego; entonces importó distintas partidas de leche en polvo desde Francia, Alemania, Bélgica, Uruguay e Irlanda, y las presentó en cajas rotuladas con los nombres Jorgiano y Silvana, dos marcas de Córdoba y Santa Fe.

El fraude se convirtió en un escándalo nacional cuando además se supo que una de las fábricas que simuló la producción local, era propiedad del secretario privado del presidente de la Nación, Miguel Ángel Vicco. Para rematar el cuadro, las partidas decomisadas en General Rodríguez, Luján, Marcos Paz, Merlo, La Matanza, Morón y Moreno estaban contaminadas con *escherichia coli*. "Mala leche, denunció en tapa *Página/12*, el 21 de noviembre de 1991.

El asesor y el secretario renunciaron a sus cargos y, once años después, un juez de primera instancia absolvió a Spadone del delito de defraudación a la administración pública. Para el magistrado, se había cometido un fraude comercial, no penal. Sin embargo, la Cámara revirtió el fallo y dio por comprobado que había alterado la fecha de vencimiento de la leche, para engañar al Estado con un producto vencido y contaminado, y lo condenó a dos años y medio de prisión en suspenso, y a pagar una multa de 90 mil pesos.

Todas y todos

Cada vez que un caso de intoxicación por alimentos en mal estado toma estado público, queda en el aire una idea: "a cualquiera le puede pasar." Efectivamente, nadie está a salvo de una descompostura feroz después de comer un helado de palito de marca reconocida, de brindar en Navidad con una gaseosa popular o de consumir un café con leche con media-lunas en el parador más conocido de la Ruta 2.

Durante la Primera Conferencia Internacional sobre Inocuidad de los Alimentos, desarrollada en Etiopía en febrero de 2019, especialistas convocados por la Unión Africana y organizaciones dependientes de Naciones Unidas estimaron que la comida contaminada con bacterias, virus, parásitos, toxinas o productos químicos, causan la muerte de 420 mil personas y enfermedades a más de 600 millones, cada año.

Las recomendaciones para preservarse parecen simples: mantener la limpieza, separar los alimentos crudos de los cocinados y usar materias primas seguras para evitar la contaminación, cocinar por completo los alimentos para matar los microorganismos y mantener los alimentos a temperaturas seguras para que las bacterias no proliferen.

El problema de estas "claves" es que son acciones individuales. Los mayores riesgos para la salud alimentaria se generan en las distintas etapas de la producción y distribución. La responsabilidad principal, entonces, no puede estar centrada en las conductas hogareñas sino en el manejo de la industria y las políticas sanitarias y de control que ejerzan los gobiernos. "Garantizar que las personas tengan acceso a alimentos inocuos requiere una inversión sostenida en reglamentos, laboratorios, vigilancia y control más estrictos. En nuestro mundo globalizado, la seguridad alimentaria es un asunto de todos", se sostiene en el documento final de la Conferencia.

Abejas saboteadas

En los primeros días de agosto de 1992, dos hombres y una mujer ingresaron al Hospital Italiano de La Plata con cuadros gripales, dolores musculares y lumbares. Las tres personas, de entre 58 y 60 años, no podían orinar, lo que evidenciaba una afección renal severa. Antes de establecer un diagnóstico certero, creció el número de casos y una semana después, seis personas habían muerto, mientras que otras doce seguían internadas en estado crítico. Todas habían consumido caramelos y jarabes de propóleo, rotulados con la marca Huilén.

"El propóleo puede ser la causa, por lo que hemos clausurado el laboratorio Huilén y prohibimos su venta en todo el país", anunció el entonces ministro de Salud y Acción Social,

Julio Cesar Aráoz. Si bien la televisión de aquellos años no estaba tapizada de programas con panelistas, discutiendo acerca de todos y cada uno de los temas del momento, el debate acerca de las terapias alternativas se instaló en los medios de comunicación.

En pocos días murieron 25 personas, 11 en la Ciudad de Buenos Aires y 14 en la zona de La Plata. Alrededor de 3000 consumidores de propóleos fueron asistidos con síntomas renales y hepáticos similares a los que produce la ingesta de *dietilenglicol*, una sustancia industrial altamente tóxica, que se usa para fabricar lubricantes para autos. En la lista de internados estaba la actriz Alicia Bruzzo, quien había perdido reflejos en las piernas, tenía dificultades para hablar y su memoria sufría alteraciones.

La investigación determinó que la sustancia tóxica no había sido utilizada en la elaboración de los productos, por lo tanto Mabel Aparicio y Emilio Alejandro Castro, la dueña y el director técnico del laboratorio Huilén, resultaron absueltos de toda responsabilidad. Se comprobó que se había tratado de sabotaje, pero los 25 envenenados nunca tuvieron justicia.

Brindis sin Salud

El 1ro. de marzo de 1993, una nota de la revista *Somos* contabilizó: “a comienzos de esta temporada, 70 personas se intoxicaron en Chapadmalal y otras 42 en Mendoza. A fines del 92, la intoxicación mató a 5 personas en La Plata, 50 fueron internadas en Santiago del Estero y 21 chicos jujeños se contaminaron al ingerir unos chicles de nombre *NBA Magic Johnson*”. El texto del periodista Jorge Búsico mencionaba que, en los 18 meses previos, se habían incautado “miles de litros de agua lavandina adulterada; agua mineral en mal estado; 18 mil hormas de queso podrido; 1.700 kilos de palitos salados sin autorización; y 4 toneladas de muzzarella putrefactas”.

El año 93 había arrancado con alarma. En tres meses, 33 personas habían muerto por una epidemia de cólera, una enfermedad que dejaba al desnudo la pobreza estructural y la falta de políticas sanitarias. Desde la asunción de Menem, el 9 de julio de 1989 hasta esa fecha, cinco hombres habían estado al frente del Ministerio de Salud y Acción Social: Julio Corzo, Erman González, Alberto Kohan, Avelino Porto y Julio César Aráoz. Ninguno de ellos era médico o sanitarista.

La nota de *Somos* venía a cuento de una nueva tragedia que había sacudido al país en ese tiempo. El 25 de febrero de 1993, el diario *Clarín* dividió su tapa en dos partes. La mitad inferior, ilustrada con una foto de Sergio Goycochea y Diego Maradona estaba dedicada a la victoria por penales de la Selección ante Dinamarca, por la Copa Artemio

Franchi. La parte superior estaba muy lejos de ser festiva. Un título catástrofe anunciaba “22 muertos, 85 internados, 10 en coma”. Los números correspondían al recuento parcial de víctimas por consumir vinos sanjuaninos de las marcas Mansero y Soy Cuyano.

El saldo final fue de 29 fallecidos y un centenar de personas con síntomas de ceguera y daños neurológicos irreparables. Las autopsias constataron que las víctimas habían consumido vino estirado con alcohol metílico, agua y azúcar.

El caso dejó al desnudo la codicia de empresarios decididos a ganar más dinero a cualquier precio y la falta de controles gubernamentales. El bodeguero Mario Torraga terminó condenado a 15 años de prisión y su hijo, a diez. Si bien durante el juicio intentó instalar que había sido víctima de un sabotaje, el enólogo de la bodega Armando Ribes aseguró que los dueños habían agregado alcohol metílico a las piletas de fermentación para obtener más litros de vino. Ribes recibió una condena de 8 años. A todos se les comprobó la participación en la “adulteración de vinos” y la “adulteración de sustancias alimenticias en forma peligrosa para la salud, seguida de muerte reiterada de 10 o más casos”.

La última información acerca del destino de Mario Torraga indica que es el propietario de una pollería en la capital sanjuanina. A 34 kilómetros de ahí, sobre la Ruta 20, sólo se mantienen en pie unas pocas edificaciones de lo que fue la bodega “Nietos de Gonzalo Torraga”. Sus piletas fueron desmanteladas y en 2015, la Municipalidad de Caucete compró el predio para instalar a pequeños productores. Allí funciona actualmente Polok Nenu, una cooperativa de trabajo integrada por miembros de las comunidades originarias del pueblo Huarpe Pinkanta, que se dedican a la producción de harina de algarroba y elaboran productos a base de ese cultivo.

“Desarrollamos productos relacionados a la identidad indígena. La única manera de generar fuentes de trabajo es lograr niveles de industrialización, pero respetando todas las normas de higiene y salud”, contó orgulloso a *La Perla del Oeste*, Franco Gil, representante de las comunidades huarpes y pieza importante en el armado de la cooperativa que viene a cerrar un círculo que se inició tres décadas antes en el mismo lugar, cuando la codicia tuvo más valor que la vida humana. ■

La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica es el organismo estatal que se ocupa de controlar la calidad de todo lo que consumimos. En su página web se puede hacer un seguimiento de las prohibiciones y retiros del mercado de productos que incumplen las condiciones sanitarias requeridas para el consumo y la comercialización. La ANMAT tiene un departamento de **Vigilancia Alimentaria** que atiende denuncias a través del teléfono **0800-222-6110**.

Romina Zanellato

Nació en Neuquén en 1984. Radicada en Buenos Aires estudió periodismo y la Maestría en Escritura Creativa en la UNTREF. Hizo el podcast *Los Cartógrafos*.

Colabora en medios culturales y feministas.

En 2018, publicó *Entre dos ríos* (Rosa Iceberg), su primera novela, y recientemente, *Una historia de las mujeres en el rock argentino. 1960-2020*.



REVOLUCIÓN EN LA COCINA



El auge de los movimientos feministas y el empoderamiento de las mujeres en el nuevo siglo, también tuvo sus efectos en el espacio de la cocina. Una profunda reformulación de ciertos hábitos familiares, los significados del acto de comer y el cuestionamiento de los patrones de belleza hegemónicos, denotan un cambio de perspectiva en todo aquello relacionado con la alimentación y sus rituales.

En el hogar tradicional, en esa fantasía que crearon la televisión y las películas, la mamá era el ama de casa que trabajaba ahí todo el día: cocinaba, cuidaba a los niños y a los abuelos, mantenía la casa limpia. El estatus de incuestionable en ese trabajo-no-pago, empezó a resquebrajarse cuando las mujeres se metieron en el mercado laboral. Claro, las últimas mujeres que lo hicieron fueron las de clases medias y altas, aquellas más humildes que les brindan servicios tuvieron que salir a buscar un trabajo mucho antes. Sea como sea, todas empezaron a trabajar fuera de sus casas por un salario y, cuando volvían a la suya, tenían que duplicar la jornada en su propia casa con la limpieza y la cocina del hogar, sólo por el hecho de ser mujer. La cocina era una obligación, un destino sin salida. Algunas vivieron esa labor con disfrute y otras lo sintieron como una prisión.

La cuarta ola del feminismo -esa que vivimos en este siglo y que logró masificar las discusiones acerca de las desigualdades, las opresiones y la violencia que viven las mujeres y todas las feminidades- revolucionó también la cocina. La forma en la que se cocina, el vínculo de la mujer con la tarea de cocinar, la relación con los alimentos, con la forma de comer, con las imposiciones sociales sobre la alimentación -ese decálogo invisible sobre cómo debe comer una señorita-, y los mandatos sobre el cuerpo deseado e ideal. Toda esa batería de temas está puesto a discusión, revisión y trabajo por parte de los feminismos y las mujeres que habitan estos espacios de relación con la cocina y los alimentos.

La cocina en la tele, hoy

“Me hubiera gustado que la perspectiva de género se metiera en la cocina mucho antes, hace años, tener estas herramientas cuando empecé a cocinar”, dice Ximena Sáez, una de las cocineras más famosas del país: ella enseñó sus recetas desde el programa *Cocineros Argentinos* por la TV Pública, durante once años. “Cuando empecé fue difícil entrar a las cocinas, yo lo veía como algo normal, pero ahora me doy cuenta de que no tiene que ser normal. La cocina profesional siempre fue un ambiente muy machista donde te tenías que hacer una coraza muy grande para poder mantener el trabajo y crecer ahí adentro”, agrega. En los restaurantes están entre nueve y once horas trabajando, con mucho estrés y competencia, donde las mujeres tenían que soportar chistes sexistas de manera regular y, en muchos casos, no tener las mismas posibilidades de ascenso jerárquico que los varones. Ximena señala dos proyectos que le interesan: MIGA (Mujeres Impulsoras de la Gastronomía Argentina) y Mapa de Barmaids. Las dos organizaciones hacen capacitaciones en relación a la perspectiva de género en las cocinas y bares profesionales, y hacen un trabajo de visibilidad muy grande dentro del ambiente. “Ahora todos debemos tener

una mirada que antes no teníamos. Por ejemplo, cuando empezamos en *Cocineros Argentinos* fue evidente que, por el espacio, el horario y el canal, le hablamos a hombres y mujeres, pero a veces nos pasa que viene algún invitado y le habla a las señoras. A mí se me ponen los pelos de punta y trato de decirle que le hablamos a hombres y mujeres, porque todos cocinan por igual. Es muy típico de otra tele”.

Los cambios que hay dentro del ambiente profesional también tienen un correlato dentro del hogar, donde las mujeres luchan para que la distribución de los roles de cuidado y de cocina sean más equilibrados entre los distintos miembros de la familia. “Durante muchos años la cocina era para las mujeres como una cárcel, porque no era un lugar donde se elegía estar, la mujer debía estar allí y cocinar, le gustara o no. Muchas mujeres se liberaron de la cocina en algún momento, y fue una genialidad”, claro que después muchas descubrieron que podía haber un placer en cocinar y el acercamiento fue distinto. Una vez liberadas de la prisión del mandato y del rol, se pudo elegir.

Que Ximena Sáenz sea una referente de la cocina desde la TV Pública, así como lo fue Narda Lepes como empresaria y cocinera profesional, o como ahora lo es Paulina Cocina desde su canal de YouTube, muestra que las mujeres se acercan de una manera distinta a como lo hacía Doña Petrona, Choly Berreteaga o Blanca Cotta. El objetivo parece haberse desplazado a un disfrute personal en el hacer una preparación, a usar alimentos nobles y a la practicidad. No todas las mujeres saben cocinar, no a todas les interesa “con pasión de madre”, y eso Paulina Cocina o Ximena Sáenz parecen entenderlo muy bien: le hablan a ellas.

El acto de comer y el cuerpo

La cocina tiene un vínculo estrecho con la comida, y es ahí, en el acto de comer, donde se juegan otras subjetividades importantísimas en las mujeres: el acto de comer y el cuerpo. La sociedad dice que una señorita no debe comer mucho, que debe comer sano, que tiene que ser delgada. El marketing de la delgadez además promueve que sean *fit*, que vayan al gimnasio, sean ágiles, musculosas y estén fibrosas.

Para la psicóloga Antonella D'Alessio, miembro de la Red de Psicólogxs Feministas, la belleza hegemónica es algo de lo que los feminismos se preocupan, porque estandariza un tipo de cuerpo, uniformiza a las mujeres de una única manera. “Nos dimos cuenta al analizar las representaciones que hay de las mujeres en medios, publicidades, cine, de que los cuerpos suelen ser muy parecidos, similares, caracterizados por una delgadez extrema, juventud y pieles claras”. Ella habla de una homogeneidad que es impuesta, que se transforma en un mandato.

Si sólo hay un tipo de cuerpo representado en todos lados,

es que todos los otros no son deseables, no son reconocidos como lo que está bien. Es decir, todas las otras personas que tienen cuerpos por fuera de esos parámetros establecidos no son deseables, son rechazadas, excluidas del sistema. El activismo *gordx* es un movimiento político que lucha por habitar y no patologizar los cuerpos por fuera de los estándares de delgadez. Hay, además, activistas de *body positive* -buscan la aceptación y visibilidad de cuerpos “reales”- que impulsaron la Ley 27521 de talles, que crea un «sistema único normalizado de identificación de talles de indumentaria» (SUNITT) para que el Estado obligue a las marcas a hacer ropa en ocho talles de esas determinadas medidas. Sin embargo, aquellas personas que no llegan a estos movimientos emancipatorios, y viven su relación con la comida y con el cuerpo atravesados por las imposiciones sociales, son más vulnerables a sus presiones. D'Alessio manifiesta que muchas veces los jóvenes son empujados a sentir “angustia, ansiedad, trastornos alimenticios, adicciones, etc., a partir de que se patologiza la diversidad corporal”. Cuando no existe otra posibilidad que comer poco y ser muy delgada, porque es todo lo que se inculca desde los medios, las casas y la sociedad, los riesgos aumentan. “Cuando pensamos que no ser flacas y ser gordas es un lugar peligroso para estar, porque al habitar esas corporalidades no podemos recibir el reconocimiento social que tanto deseamos, tenemos que repensar los valores por los cuales se otorga reconocimiento y valor social a las personas”, dice la psicóloga.

Cuando todo lo que se ve son cuerpos de determinada forma, al no poder llegar a cumplir ese mandato, esa expectativa social, lo que se produce es culpa. Las frases en la mente se repiten: “No te esforzaste suficiente”, “no comiste suficiente verdura”, “comiste más panificación de la necesaria”, “no hiciste la cantidad de horas de gimnasio que necesitabas”, o “comiste más de lo que debías”. D'Alessio dice que el golpe que recibe una mujer al no ocupar el rol de “mujer hermosa”, ese único rol que valora la sociedad cuando ella es joven, lo que sobrevive es culpa y frustración. “Nos dicen qué comer, qué no comer. Es un ataque constante a nuestra identidad, libertad, autonomía y autoestima, y esto nos deja en lugares peligrosos”, advierte. Para modificar estas conductas es que la nutrición está acercándose a la perspectiva de género. La editorial Abre publicó, en 2019, el libro *Pese lo que pese* de la nutricionista Jéssica Lavia y la periodista Paula Giménez, el primer libro del país donde se cruzan estas dos disciplinas. Pero ¿qué significa? La licenciada en nutrición responde: “La alimentación con perspectiva de género propone entablar una primera charla entre la nutrición y el feminismo, donde podamos replantearnos un montón de cosas impuestas principalmente hacia las feminidades, como las dietas, los estereotipos de cuerpos, la belleza, lo que se considera o no hegemónico, los trastornos alimentarios, entre otras cosas”.

La cuarta ola del feminismo revolucionó también la cocina. La forma en la que se cocina, el vínculo de la mujer con la tarea de cocinar, la relación con los alimentos, con la forma de comer, con las imposiciones sociales.

Jéssica, que es una referente en las redes, explica que en el consultorio la perspectiva de género se aplica en eliminar esa costumbre de muchos nutricionistas de dar el mismo plan de alimentación a todas las personas, o pesarlas y medirlas para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) y determinar cuántos kilos tienen que bajar, porque ese cálculo es universal y no contempla ni las características físicas y personales de la persona, ni las particularidades culturales, ni su historia familiar, ni su fisonomía específica. “Tiene que ver con ir más allá de los estereotipos de belleza, de las dietas para adelgazar o de tener un cuerpo hegemónico. Es entender a la nutrición más allá del yogurcito y la manzana de colación. Es escuchar la historia personal de cada paciente, sus antecedentes, sus necesidades, y armar un plan de alimentación acorde y adecuado a su persona, en forma individual, más allá de tablas estandarizadas y del peso ideal como objetivo. Es aplicar la nutrición al servicio de la salud integral”, señala.

Aunque estas medidas no sean las que se aprenden en la educación formal, Jéssica sabe que el IMC no establece el peso saludable para todas las personas, y que eso es una construcción individual, depende de cada persona y de su historia. “En las tablas estandarizadas, por ejemplo, ese factor no se tiene en cuenta y es clave”, agrega. Para ella, incorporar una alimentación saludable y variada es el camino a una salud integral, donde cada uno pueda respetar sus características particulares, su identidad y su cuerpo. En ese sentido, la cocinera Ximena Sáenz suma un deseo para el futuro, y es el de pensar no sólo en el cuerpo de cada uno y sus particularidades, también en el origen de los alimentos que se ingieren. Cuál es el origen de los alimentos que comemos, que llegan a nuestras manos, las materias primas con las cuales cocinamos, es la pregunta del futuro, “porque algo tiene que cambiar, estos alimentos ultraprocesados que comemos están haciendo estragos y hay que tomar otras decisiones alimenticias para mejorar nuestra salud”, dice.

Tal vez el equilibrio del cuerpo y la mente sea no sólo aceptar la corporalidad que nos tocó, sino habitarla sin darle lugar a las imposiciones externas ni a los auto-maltratos, y consumir alimentos menos procesados, todo lo que sea posible. Ser iguales de respetuosos con el cuerpo como con los alimentos que le damos. ■

ARGENTINA CONTRA EL HAMBRE

Ante el profundo deterioro económico y social que en los últimos años sufrieron los sectores más vulnerables de la sociedad, asumir como política de estado la lucha contra el hambre significó un avance rotundo en pos de reparar los tejidos sociales.

Silvina Frieria

Periodista., escribe en la sección Cultura y Espectáculos del diario *Página/12* desde el año 2000. También ha publicado en distintos medios gráficos como las revistas *Ñ*, *Puentes*, *La Balandra*, *Celcit* y del Teatro San Martín. En 2017 recibió el Premio Konex.

Hay que gritar que tenemos hambre! ¡Hay que rugir! Hay que aliarse con los obreros! ¡Hay que formar el frente único de todos los explotados!”, dice un personaje de la obra de teatro *La Marcha del Hambre* (1934), de Elías Castelnuovo, doce años antes de que el derecho a la alimentación fuera reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (art.25). En 1966, en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (art. 11), se establece expresamente que hay que garantizar “el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre”. Antes de la aparición de la pandemia de covid-19 en el escenario mundial, el derecho humano a una alimentación adecuada se asumió como política de Estado, con la creación del Plan Nacional Argentina contra el Hambre en la órbita del Ministerio de Desarrollo Social, para “garantizar la seguridad y soberanía alimentaria de toda la población y familias argentinas, con especial atención en los sectores de mayor vulnerabilidad económica y social”.



El contexto socioeconómico se complicó más por la crisis que desató el coronavirus; el problema del acceso a una alimentación digna se profundizó.

En los fundamentos de la creación de este plan se observa el proceso de deterioro económico y social que desembocó en un considerable aumento de la pobreza, la indigencia y el desempleo. El primer semestre de 2019 la pobreza subió a 35,4, esto es, 14,4 millones de personas, según datos del INDEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos). Entre el período 2014-2016 y el correspondiente a 2016-2018, el porcentaje de población que experimentó inseguridad alimentaria moderada o grave pasó del 19,1% al 32,1%, de 8,3 millones de personas a 14,2 millones. Este incremento en 5,9 millones de personas equivale a una suba del 71% en el total de individuos con falta de acceso continuado a los alimentos. Esta compleja y dolorosa realidad, expresada en la reducción del consumo de leche o de las ingestas alimentarias, requiere la intervención de una política pública integral que permita mejorar los ingresos de las familias que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

El Plan Argentina contra el Hambre –política de Estado basada en un enfoque integral, guiada por el consenso y la participación de distintos actores de la sociedad– se asienta en el fortalecimiento del protagonismo de las familias como espacio vital en la resolución de los aspectos alimentarios y de los factores que inciden en el desarrollo infantil integral de sus comunidades. Uno de los caballitos de batalla del plan implementado desde enero del 2020 por el ministro de Desarrollo Social, Daniel Arroyo, es la Tarjeta Alimentar, que permite comprar todo tipo de alimentos, a excepción de bebidas alcohólicas, y está destinada a madres o padres con hijos e hijas de hasta 6 de años de edad que reciben la Asignación Universal por Hijo (AUH), con un monto de cuatro mil pesos (\$4.000) para las familias con un/a hijo/ hija, también a embarazadas a partir de los 3 meses que cobran la Asignación por Embarazo (\$4000) y personas con discapacidad que reciben la AUH (\$4000). En el caso de las familias que tienen más de un hijo o hija en la misma franja etaria o discapacitado el monto es de seis mil pesos (\$6000). Los pagos se duplicaron durante el mes

de mayo a \$8.000 y \$12.000, según cada caso, y la recarga de la tarjeta en vez de ser mensual pasó a ser semanal para facilitar el acceso de las familias a los alimentos.

El contexto socioeconómico se complicó más por la crisis que desató el coronavirus; el problema del acceso a una alimentación digna se profundizó. Cada vez más personas requieren de la asistencia del Estado. El Ministerio de Desarrollo Social ha repartido 1.530.153 tarjetas Alimentar, que alcanzan a unas 2.813.688 personas y representan una inversión mensual de 7.719 millones de pesos. El Plan Argentina contra el Hambre es mucho más que la Tarjeta Alimentar. Hay también prestaciones para comedores escolares y prestaciones para merenderos y comedores comunitarios. Desarrollo Social invirtió unos 3.400 millones de pesos mensuales entre comedores escolares, comedores comunitarios y merenderos de todo el país; en los nuevos convenios de refuerzos a merenderos se incorporó una cláusula que autoriza la compra de artículos de limpieza e higiene, y también se capacitó para la manipulación adecuada de los alimentos para extremar las medidas de cuidado e higiene.

Al hambre se la combate en varios frentes. El plan Pro huerta, impulsado en conjunto con el INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria), brinda asistencia mensual a un total de 686.970 familias, 16.338 huertas escolares, 1.838 huertas comunitarias y 5.108 huertas institucionales en todo el país a través de la entrega de semillas, la realización de capacitaciones en el armado de huertas y la entrega de animales de granja para promover la autoproducción avícola. Entre las medidas que tomó el ministerio de Desarrollo Social, se destaca la asistencia alimentaria de emergencia para las provincias, que habilitó transferencias a los gobiernos provinciales por \$200.000.000, y a los gobiernos municipales por \$402.900.000, para la compra de insumos. En cuanto a la distribución de la asistencia por provincia, hay una focalización de la ayuda en la región del AMBA: en la provincia de Buenos Aires los beneficiarios son 557.094; en Córdoba, 116.953; Santa Fe, 109.552 y Tucumán con 70.855.

“La pandemia cambió la situación porque bajaron los ingresos de las familias y aumentó la demanda alimentaria –explica Daniel Arroyo–. Pasamos de ocho a once millones de personas que reclaman asistencia. En ese sentido, hubo una adaptación de la política social”. El ministro de Desarrollo Social precisa que el aumento de la inversión en alimentos se va a sostener más allá de la salida de la cuarentena. “Está claro que la situación social es complicada porque hay mucha gente que requiere asistencia alimentaria y eso va a continuar luego del aislamiento, con lo cual evalúo que no sólo tenemos que sostener la asistencia en materia de alimento, sino también complementarla con la generación de trabajo”. ¿Qué

compran las personas que tienen la Tarjeta Alimentar? Desde la perspectiva nutricional/saludable, el 50,9% de lo gastado corresponde a productos recomendados –como leche, carne, fruta y verdura– y un 20,7% del gasto total se destinó a productos no recomendables (ultraprocesados, con exceso de azúcar, sal o grasa).

Argentina contra el hambre se propone alcanzar “un país con soberanía y seguridad alimentaria”. ¿Qué significa la soberanía alimentaria? A mediados de los noventa, la soberanía alimentaria surgió como bandera de lucha frente a la ofensiva neoliberal que buscaba mercantilizar la alimentación. El concepto lo lanzó en 1996 La Vía Campesina, un movimiento internacional que defiende la agricultura familiar y sostenible, y que pone el foco en el derecho de los pueblos a su tierra y a definir qué alimentos ingerir y cómo producirlos. La soberanía alimentaria es una forma de producción y de relaciones sociales, y como tal una cultura, que reivindica lo ancestral y la biodiversidad, y articula lo local y lo cooperativo. El Movimiento Campesino de Santiago del Estero (Mocase), la Unión de Trabajadores Rurales Sin Tierra de Mendoza, el Movimiento Campesino de Córdoba o la Red Puna en Jujuy, todos integrantes de La Vía Campesina, trabajan en esta línea que plantea el derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. Ante la urgencia acelerada por la pandemia, se activaron las redes de distribución de alimentos en Mendoza, Córdoba, Misiones, Neuquén y Buenos Aires.

Si la mesa del debate está servida, la soberanía alimentaria es una invitación a repensar nuestros bienes comunes naturales, indispensables para la producción de los alimentos, como la tierra el agua, las semillas. El Grupo de Acción sobre Erosión, Tecnología y Concentración, más conocido como Grupo ETC, en el informe del 2017, titulado “¿Quién nos alimentará? La red campesina alimentaria o la cadena agroindustrial”, demuestra la irracionalidad de la forma en cómo se la alimenta el mundo y el impacto que tiene sobre los recursos naturales. “Los campesinos son los principales, y en ciertos casos los únicos, proveedores de alimentos para más del 70% de la población del mundo, y producen esta comida con menos del 25% de los recursos (agua, suelo, combustibles) empleados para llevar la totalidad de los alimentos a la mesa”, señalan en el informe. La cadena alimentaria agroindustrial, en cambio, utiliza “más del 75% de los recursos agropecuarios del mundo” para sólo proveer de comida “a menos del 30% de la población mundial”.

“Como, luego existo”, se podría afirmar adaptando la locución latina “cogito ergo sum” del filósofo René Descartes, que ha sido la piedra fundamental del racionalismo occidental. La alimentación es un derecho humano básico.

En Argentina el mayor obstáculo para alcanzar la soberanía alimentaria tiene que ver con que la tierra, la agroindustria y el mercado agroalimentario están fuertemente concentrados.

En Argentina el mayor obstáculo para alcanzar la soberanía alimentaria tiene que ver con que la tierra, la agroindustria y el mercado agroalimentario están fuertemente concentrados. Basta con mencionar el monopolio de cuatro empresas alimentarias: Molinos, Arcor, Nestlé y Kraft; en granos podemos extender este monopolio a Cargill, Dreyfus y Vicentin. En el artículo “El hierro caliente de la soberanía alimentaria”, incluido en el libro *La vida en suspenso* (publicado por Siglo XXI en conjunto con el colectivo editorial Crisis), Federico Orchani y Florencia Badaracco subrayan que los desafíos están a la vuelta de la esquina. “En un contexto de crisis, lo extraordinario asoma como posible, resurgen ideas que hasta ayer podían sonar extemporáneas o demasiado audaces para el posibilismo nuestro de cada día. Sin embargo, la necesidad de que los Estados hagan algún tipo de reforma agraria con eje en la alimentación y adhieran a la propuesta de soberanía alimentaria no es ya el idea de un segmento de la sociedad sino una interpelación urgente, y tal vez el único sendero viable, para que en el incierto mundo pospandémico tengamos una vida digna”.

En febrero de 2021, el presidente Alberto Fernández encabezó la primera reunión del año del Consejo Federal Argentina contra el Hambre, donde anunció que la CAF (Banco de Desarrollo de América Latina) aportará un crédito de 300 millones de dólares para el financiamiento de la Tarjeta Alimentar, monto que se sumará al aprobado a fines de 2020 por idéntica suma. Fernández también anunció que habrá un reajuste para los beneficiarios de la Tarjeta Alimentar. Representantes de distintas organizaciones sociales, religiosas, empresariales y sindicales fueron invitadas al encuentro; uno de los disertantes fue el premio Nobel de la Paz, Adolfo Pérez Esquivel, quien afirmó que “la inflación, los altos costos y la especulación financiera hay que enfrentarlos con coraje, no sólo desde el ámbito gubernamental, sino desde la sociedad”. ■

ENTREVISTA A NARDA LEPES

“HACE DIECIOCHO AÑOS TE DECÍA QUE SÍ, QUE ESTABA SOLA. HOY POR SUERTE SOMOS UN MONTÓN Y LOS CELEBRO A TODOS”

Florencia Pessarini

Periodista, con especialización en periodismo narrativo.

Colabora en medios digitales y gráficos como Billboard, Perfil, Playboy y Cosecha Roja. Lidera actualmente el equipo digital de MTV y Comedy Central. Cursa una Maestría en Periodismo Narrativo en UNSAM.

En 2020, Narda Lepes fue elegida como la “Mejor Chef Femenina” de Latinoamérica por *The World’s Best 50 Restaurants*. Pero esa sería la peor forma de empezar a hablar de ella: el galardón que propulsa cocineros de todo el mundo a la cumbre de su carrera llega un poco tarde en su caso. Hace más de veinte años que Narda trabaja alrededor de la alimentación, involucrándose en cada una de sus verticales. Involucrarse para ella no es leer al respecto: implica estar, ver, hacer. Militar como consecuencia inevitable. Su complejidad es difícil de encontrar en la escena, pero ella no se hace cargo: “hace dieciocho años te digo que sí, que estaba sola. Hoy por suerte somos un montón y los celebro a todos”. Masticar, la feria gastronómica más conocida del país, es tan solo una de las caras elegantes de A.C.E.L.G.A (Asociación de Cocineros y Empresarios Ligados a la Gastronomía Argentina). Desde allí, Narda promueve, junto a 50 socios, el reencontrarse con productos de calidad de nuestra tierra.

■ **¿Es malo comer vegetales congelados?**

El congelado no es el problema. El consumo es mínimo porque es caro; es un problema de *white rich people*. Además, no es malo porque quiere decir que agarraste el vegetal en su mejor momento y lo consumiste de una manera lógica. El problema es lo que dejás de comer en fresco porque te lo borran del mapa. ¿Por qué hay tomates en agosto? ¿Por qué los comemos todo el tiempo? Porque una vez que logran producir semillas que aguantan en cámara todo el año, que dan tomates que son como de cuero por fuera, que los pueden transportar sin que se pudran... te los quieren meter por todos lados. Porque rinde más. Nos reeducaron para dejar de comer lo que cuesta más trabajo producir. Lo que hacemos desde A.C.E.L.G.A es visibilizar lo que hay en la estación para que comas algo rico. Y para que comas vegetales.



▪ **¿Cómo podemos acortar la brecha entre productores y consumidores?**

Yo me abastezco de productores de distintos lugares, sobre todo pequeños y medianos. Y también con algunos intermediarios. Porque si los sacamos a todos del medio, ese productor no crece. Si yo al que está trabajando la tierra le pido tres kilos, otro le pide 3 kilos... ¿en qué momento el tipo tiene tiempo para hacer crecer su negocio? Si además está atendiendo el teléfono, llevando los vegetales a Retiro o contratando un flete para que te llegue. Es un delirio. Entonces nosotros hacemos compra colectiva: una compra grande que llega a Narda Comedor o a otro lugar y nos organizamos para buscarlo por ahí.

▪ **Es muy interesante lo que planteás sobre los intermediarios...**

Se trata de cambiar la escala. Porque yo me puedo ir al medio del monte en Jujuy, ¿pero cuántas bananas le puedo comprar a esa persona? Muchos están acostumbrados a que venga alguien con un camión y les diga: esto lo dejo, esto te lo compro y te lo pago tanto, y te jodés. Pero si hay un tipo que fue al Norte, recorrió, buscó productos de calidad y los compró a un buen precio, hay que darle lugar.

Y a veces es gente del Mercado Central la que empieza a hacer las cosas de una manera diferente.

▪ **¿Los bolsones orgánicos nos aseguran algo?**

Primero que la mayoría de los bolsones no son orgánicos, son agroecológicos. Porque no hay un certificado orgánico nacional. Es uno internacional que sale carísimo y es para exportar. Pero más allá de eso, muchas

veces los que te venden el bolsón tampoco producen, son intermediarios. Y pueden ser espectaculares, porque hay muchos que lo son, pero hay otros que más o menos.

▪ **Pero vos tenés acceso a muchísima información porque dedicaste tu carrera a eso. ¿Cómo hacemos nosotros?**

Preguntando. ¿Esto de dónde viene? Hay que ver quiénes son los intermediarios justos y laburar con ellos. Saber con cuánto se quedan. Podés ir a ver los lugares también. Es un lindo paseo. Pero tampoco es para volverse loco, en definitiva sigue siendo un nicho. Comprale al bolsón, está bien. Pero somos un país que tiene verdulerías, las tenemos que cuidar. Hay muchos países que ya no tienen verdulerías y los supermercados centralizan todo. Acá cada seis cuadras te encontrás una verdulería. No es común en el mundo.

▪ **Sí, pero eso no te asegura comercio justo.**

El bolsón orgánico tampoco te lo asegura. Por eso digo, comé más verduras y después vemos lo otro. Hacete un omelette de zapallitos en vez de comerte un paquete. Empecemos por lo básico. Y pensemos en grandes escalas.

▪ **Entonces la idea de la huerta propia queda descartada.**

Es una mierda tener tu propia huerta. Es un laburo imposible. Te tiene que gustar mucho, porque es agotador. Empezá por tener un poroto en tu alacena. Sería muy fácil para mí decir: todos deberíamos producir nuestros propios vegetales. Te hablo de glifosato, te asusto con todo y no podés hacer nada, salvo que tengas mucha plata y tiempo.

Creo que deberíamos comer el 10 % de la carne que comemos. En mi casa prácticamente no se come. No puedo decir que soy vegetariana, pero fui reduciendo la cantidad de animal a lo mínimo posible.

■ **Eso demuestra tus habilidades de comunicación...**

Es ver las consecuencias de lo que decís. ¿Cuánta información tiene el que va a recibir esta? No podés hacerla multiplicar, si todavía no suma. Yo trato de evitar la política del miedo. Sería muy fácil escribir un libro que te asuste. Que entres en pánico y que digas: no puedo comer nada. Y te transformes en alguien que chupa jugo de semillas. No va por ahí. Porque es un nicho el que se indigna con eso. Entonces tenés que despejar a ese 3% y al 3% que te quiere meter los *ultraprocesados* a toda costa. Tenés que hablarle al 94% del medio. De otra forma no cambia la escala.

Narda Lepes es mucho más que una buena jefa de cocina. El premio de Mejor Chef Femenina de Latinoamérica podría haberlo recibido hace 23 años, cuando tenía el restaurante más canchero de Cañitas: una propuesta asiática “mezclada con algo”. Algo así como lo que hoy está por todos lados, pero en el 98. “Iban artistas, productores, publicistas. Pero en ese momento solo sabíamos hacer que la comida fuera rica, que el lugar fuera lindo y que estuviera lleno de gente”. Que es un montón, pienso. “Pero no era suficiente para que fuera un negocio”. La crisis del 2000 cerró momentáneamente la etapa de los restaurantes y abrió la de la televisión para Narda. Durante esos años, aprovechó para viajar y aprender. Con el *boom* de las redes sociales se fue convirtiendo en una formadora de opinión con algo importante para decir.

Ahora además de varios proyectos de diversas índoles a la vez (“me pasa que a algunos les pongo una cuchara cada tanto y tardan mucho en salir; otros son *pum pum pum*”), tiene tres locales que giran en torno al mismo concepto: Comedor, Comedor Diario y Diario Café, un local enfocado en lo dulce, nacido como un *pop-up* pandémico, que tiene la capacidad de adaptarse constantemente. Comedor Diario es autoexplicativo: si vivís cerca, podés ir todos los días y comer un plato balanceado: un grano, una

legumbre, varios vegetales y una proteína: de tierra, de mar o vegetariana. “A la gente le resuelve que ya venga el plato *seteado*, pero también le gusta la sensación de elegir. Entonces eligen la proteína. Todo el resto son cosas que te van a hacer sentir bien y que están buenísimas”.

Pero el original es Comedor y es el que menos debería llamarse así. Podríamos decir que es el más *fancy*: disfrazado de diurno, relajado en su blanco total, funciona muy bien de noche, gracias al menú audaz y la iluminación tenue. Pero lo más importante: está planteado con una visión cultivada durante más de diez años. Desde los 25 centímetros entre los hornos y las heladeras, para que no apoyen a las mujeres de la cocina, hasta una batea integrada al salón para lavarte las manos apenas llegás.

Es que Narda tiene ciertos *temas* que le vinieron bárbaro durante la pandemia. “La gente al principio se quejaba de que los cubiertos y las copas no estuvieran en la mesa. A mí nunca me gustó eso. Menos en lugares donde hay mucha gente hablando”. Frunce la nariz y bastante la boca. “No me gusta. En el baño de Comedor no tenés que tocar la canilla, la activás con los pies. Además, todo tiene rueditas para limpiar bien”. Y eso facilitó que en marzo 2020 guardaran todas las mesas y la vajilla en el fondo, y dividieran el equipo en dos. Adelante: los que empaquetan y entregan. La cocina bien atrás. “Hay decisiones que tomamos en ese momento sin saber que hoy nos harían la vida más sencilla”.

■ **¿Cuáles creés que fueron los factores decisivos en la supervivencia de ciertos establecimientos?**

Ser ligero de pies: poder tomar decisiones con velocidad y tener la capacidad de adaptarse.

Yo a mi equipo le digo que todo es modo “esta semana”. El *packaging* para el *delivery* ya lo cambiamos por lo menos tres veces. Las cuentas no cerraban, el balance ecológico-funcional tampoco. Tuvimos que buscar un equilibrio: que no fuera algo con lo que yo no puedo -tipo el polipropileno; no puedo; con el polipropileno no puedo- y que no se chorreara todo. Pero no mandamos a hacer un millón de envases con el logo. Esos son errores que nos salvamos de cometer: no mandamos a hacer un millón de envases con el logo. Hay lugares que hace cincuenta años hacen lo mismo y fue muy difícil para ellos cambiar. Yo cuando hablaba con proveedores, les decía: es el momento de que empieces a hacer cosas que antes no hacías. No sé, atendí el teléfono y vendele a la gente que te quiere comprar. Y también la *geo-localización* fue clave: nosotros teníamos la plaza en frente y eso nos hizo zafar. El del microcentro no tenía forma de sobrevivir.

■ **Has contado en otras entrevistas cómo el abuso a las mujeres es moneda corriente en los restaurantes,**

y cómo se las desprestigia y se las invisibiliza en las cocinas. En tu carrera, ¿te han criticado cosas que jamás le criticarían a un hombre?

Mil veces. Yo soy una persona que no tiene una dulzura natural para hablar. A veces puedo quedar como arrogante o soberbia. Pero si yo te digo que sé cómo son las cosas es porque lo vi. Trabajé para la industria años, trabajé para lo de los sabores y olores, fui a las plantas de todo (se acerca a la cámara como si me estuviera contando un secreto). No me gusta quedar como una boluda. Entonces, ¿qué querés? ¿que te hable con duda? Si sé de lo que estoy hablando. Otra cosa que pasa mucho es que decís algo y no te dan bola. Después un varón dice lo mismo y le aplauden el culo. Eso es sistemático. En un momento yo era un pibe más y me gustaba. Me dejaban entrar al club de Toby. Hasta que me empezó a molestar: no, no soy un pibe más.

▪ **Me mataste con el club de Toby.**

Era de Mi Pequeña Lulú. Te tiré una re vieja, eso es de mi mamá.

▪ **Has dicho que tu mamá fue una feminista. ¿Qué era ser feminista en ese momento?**

Ella me tuvo en el 72, era una hippie rockera. Tuvo varias parejas pero nunca fue “la esposa de”. Por ejemplo, no había una foto de su casamiento en mi casa. No estaba ese mandato susanista. Por eso creo que nunca me casé, aunque estoy en pareja hace catorce años. Me demostró que lo que hagas no depende de tener un hombre al lado.

▪ **¿Qué le dirías a una mujer emprendedora?**

Aprendí financieramente qué es tuyo, qué es de tu marido. No podés creer lo que el chabón te dice. Financieramente a veces nos negamos. Entonces, si no sabés de plata... vienen los problemas. Andá y hacé los putos trámites. Es una mierda, pero lo tenés que hacer. Es un embole, no es ciencia nuclear. Los que hablan de números a veces se saltean palabras. Es cuestión de preguntar para entender y de que te hablen claro. Si no tenés educación financiera, ¿cómo te vas a independizar? Te apichonás y decís que sí a un montón de cosas.

▪ **¿Qué nuevos proyectos estás emprendiendo ahora?**

Me gustaría hacer un dibujo animado enfocado en alimentación. Estoy viendo quién hace eso acá, cómo se hace, cuánto sale. Un huevo, sale, te lo digo. Pero cuando está bien hecho, funciona. Y creo que hay cosas que los niños están recontralistos para escuchar y para entender. Si les decís dónde mirar, los pibes lo ven. Es hora de que se aviven, porque los están cagando. Eso que te están dando, ¿te gusta o te engañaron para que te gustara?

En el ranking de obesidad infantil en niños menores de cinco años, Argentina ocupa el primer puesto. Se lo robamos a México, luego de que los efectos positivos de la Ley de Etiquetados de Alimentos mexicana comenzaran a evidenciarse. A nivel local, Narda Lepes es una de las principales propulsoras de esta ley, que tiene características similares: exige una etiqueta de advertencia en aquellos productos envasados que excedan los valores establecidos de grasa, sodio y azúcares, o contengan edulcorantes, y pone un límite a la publicidad infantil. En octubre de 2020, la Ley de Etiquetado de Alimentos obtuvo media sanción en el Senado, con 64 votos afirmativos y 3 negativos. Desde entonces, se encuentra cajoneada en Diputados.

▪ **¿Hay algo que se pueda hacer contra el lobby de la industria alimentaria?**

Cuando salió del Senado estaban todos chochos. Y ahí el lobby se mete. Es muy fácil activar los botones de la indignación, pero como en esto estaban todos de acuerdo, no le sirve a nadie. Los *ultraprocesados* tienen la misma publicidad que la grieta. Es lobby. Es la salud de nuestros niños contra intereses. Si no sale, es porque los intereses ganaron por sobre la salud de generaciones futuras. ¿Qué se puede hacer? No dejar que se olvide. Y anotarse los nombres de los senadores que votan en contra. Como con la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo. Los tengo a todos anotados en la lista negra de Narda.

▪ **¿Creés que indefectiblemente deberíamos dejar de comer carne?**

Creo que deberíamos comer el 10 % de la carne que comemos. En mi casa prácticamente no se come. No puedo decir que soy vegetariana, pero fui reduciendo la cantidad de animal a lo mínimo posible. Pero decir “el mundo se tiene que hacer vegetariano” para que el carnívoro diga, no me jodan, no sirve de nada.

▪ **Dispara los botones de la indignación.**

Entiendo a los vegetarianos y veganos que lo hacen por cuestiones éticas. Es *YouTube*. A nosotros nos mentían en la cara cuando éramos chicos. Hoy van, buscan cómo se hace y nos miran diciendo: ¿qué garcha hicieron? ¿Qué es esto? Nuestra generación está acostumbrada a mirar para otro lado, pero es un sistema que está mal. El problema es que las casillas “vegano”, “vegetariano”, “carnívoro” terminan creando nichos. Y ahora hay un montón de productos de mierda, veganos. No son saludables, pero son veganos. Entonces, ¿qué tenemos que hacer todos? Comer mucha menos carne. Muchísima menos. Y cambiar el sistema de producción. ¿Pero qué querés Narda? La paz en el mundo, que haya trenes... Un montón de cosas quiero. ■



*Quiero ver que en mi tierra no falte comida
y que pueda estudiar el que lo desee.
Quiero que por la tarde la gente sonría
y aunque no se conozca se mire sin miedo.*

Litto Nebbia,
"Coplas del musiquero".



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
HURLINGHAM

Educación
pública, gratuita
y de calidad

Sede Vergara: Av. Gdor. Vergara 2222 | CP: B1688GEZ
Sede Origone: Tte. Manuel Origone 151 | CP: B1688AXC
Villa Tesei | Hurlingham | Provincia de Buenos Aires

www.unahur.edu.ar
UNAHR
@unahurlingham