

La receta: mucho más que un procedimiento en la cocina

Recibido: 25/09/2013
Aprobado: 22/11/2013

Celia Rosa Gonzales de la Flor
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Facultad de Ciencias Sociales

RESUMEN

El presente ensayo es una mirada diferente sobre un tema subyacente a los estudios sobre cocina y gastronomía, y es que la comunidad de ciencias sociales todavía no siente la necesidad de considerar, valorar y analizar dicho tema, mucho menos a las recetas culinarias, desde una mirada reflexiva y científica, que coadyuve al conocimiento de las raíces culinarias, su evolución sociohistórica, el proceso de producción de identidades de algunos grupos sociales del país, incluso su dinamismo para transitar rutas de la modernidad del nuevo siglo. Sin duda, hoy en día, la receta es uno de los principales productos esperados por los cultores gastronómicos, chefs, especialistas, amas de casa o público en general, se da por obvio este corolario y, por ello, la autora hace una particular reflexión desde las ciencias sociales, e invita con sana provocación para que los científicos sociales tomen atención de lo que pueden conocer, estudiar, interpretar y explicar en el contexto actual del llamado 'boom gastronómico peruano'.

The recipe: much more than a process in the kitchen

ABSTRACT

This essay is a different view of an underlying studies on cooking and food theme, and the social science community does not feel the need to consider, evaluate and analyze this issue, much less a culinary recipes, from a thoughtful and scientific gaze, which contributes to the knowledge of the culinary roots, its historical development partner, the process of production of identities of some groups in the country, even to transit routes dynamism of modernity of the new century. No doubt today's recipe is one of the main gastronomic products expected by farmers, chefs, scholars, housewives or public, is given by this corollary obvious and therefore, the author takes a direct reflection from the social sciences, and invites with healthy challenge for social scientists take care of what they can learn, study, interpret and explain, in the current context of the so called 'Peruvian gastronomic boom'.

Hoy en día, en el imaginario colectivo de diversos grupos sociales y de los cultores de culinaria se ha creado una expectativa permanente sobre la receta, tanto que la lectoría aguarda ‘la novedad’ de la receta de un plato. Igualmente, en los medios impresos —incluso— llega a ponderarse visualmente con una buena imagen (producción de fotografía, escenografía, reproducción visual, etc.) para que el público bien aprecie la receta, fidelice, valore y por supuesto recree otros imaginarios complejos detrás de la receta: satisfacción, necesidad, apetito, hambre, carencia, saciedad, abundancia, nutricio, poder, seducción, gusto, etc.

Pero sin duda, la receta tiene importancia porque se le considera un punto de partida y llegada en la cocina, con la idea generalizada que refiere *«hablar de cocina sin recetas de por medio, no es posible»*, entonces estamos ante un paradigma que resulta necesario develar, reflexionar y analizar con una mirada holista, mucho más, porque hoy en día los vientos de modernidad también traen una crisis de sentido, y muchos temas tienen el riesgo de quedarse en un laberinto de generalidades.

¿Qué es una receta?

En el diccionario se precisa que es la descripción de preparación de algo, es una fórmula y prescripción. Esta última acepción vale para el médico, pues dicho profesional prescribe (indica, ordena que se cumpla su indicación). De modo más genérico, en el mismo diccionario se especifica que un recetario es una fuente escrita, manuscrita o impresa que traduce una descripción de procedimientos para ser cumplidos en la consecución de un producto.

Para el sentido de la culinaria profesional se puede asumir este significado, con la precisión que hace Montanari (2004) en el sentido que la receta escrita es una codificación, además traduce orden y normas, es decir pautas procedimentales o método para conseguir una cocina profesional.

Sin embargo, desde que la cocina se comienza a reproducir como una construcción social, la preparación o transformación del alimento en plato se transmite de forma oral y posteriormente se hace de forma escrita. Desde este punto de vista, la mera forma de preparación de un plato, es decir la receta del plato, se convierte en una expresión de cultura oral y luego en una expresión de cultura escrita y/o graficada.

La cultura oral: receta oral

Cuando los pueblos no conocían escritura, los saberes se transmitían de manera verbal. Con la división del trabajo, los varones transmitían oralmente sus saberes sobre la defensa, la guerra, los conflictos tribales, las artes, el culto religioso, la cosmovisión del mundo, etc.; mientras que las mujeres lo hacían con los saberes del cuidado de la vida, de la salud, familia, alimento, naturaleza, etc., para garantizar la vida, la reproducción humana e incluso los contextos territoriales, muy importante en la vida de las sociedades antiguas.

En este entorno, la mujer como reproductora de los saberes para garantizar la vida, se situó —precisamente— en sus espacios territoriales aportando esta ‘cultura silenciosa’ pero con significado vitalista, a la vez muy dinámica y fluida, consustancial a la realidad de los tiempos y espacios de los imperios y sociedades antiguas.

En esa época, refiere Cameron (1996), se dio un dinámico juego de intercambios de productos y saberes de diferente orden, más allá de las nativas fronteras territoriales, que patentiza la movilidad de personas y culturas, por ello se han encontrado realidades interiores y exteriores (locales, regionales, extralocales, extrarregionales) con sus respectivas complejidades. En este proceso de movilizaciones socioculturales no solo han tenido rol público los varones, es muy pertinente señalar que estuvieron muy presentes las mujeres con todos sus saberes.

Se sabe que la movilidad de personas, bienes, ideas y saberes ha tenido un papel importante en la creación y recreación de transmisiones, transformaciones y cambios de los pueblos, incluso de los que no tenían escritura. Además, en este período histórico, tiene importancia la oralidad en las relaciones humanas, como un vehículo para la defensa y reproducción de la vida, por ello se explica la continuidad de recetas de cocina, como expresión de saberes de culturas regionales de raigambre antiguo.

Esta constatación es válida no solo en el devenir del espacio europeo, sino también de otras latitudes, principalmente en los que se desarrollaron sociedades o culturas de horizontes históricos trascendentes como la andina (quechua, aimara) o la amazónica, en cuyo protagonismo, también se advierte la presencia de mujeres como excelentes posesionarias de estos conocimientos y saberes, en su tradición oral muy significativa, con carácter original simbólico mágico. Esta riqueza cons-



tituye la memoria oral de los pueblos, que se transmite de generación en generación, más allá del tiempo transcurrido e incluso de la modernidad galopante que se vive.

Transcurrido el tiempo, en pleno siglo XXI, en diferentes partes del mundo como en nuestro país, existen matronas o mujeres con dominio de muchos saberes y muy conocedoras de la culinaria de su entorno, quienes reproducen de generación en generación la preparación de sus platos (recetas), con una cultura oral muy plena de afecto y calor humano, incluso como expresión de acogida y defensa de la vida. Ellas transmiten oralmente sus recetas, en sus diversas versiones se puede advertir la capacidad de apertura de sus culturas y la forma como han fusionado y/o enriquecido sus saberes culinarios.

La cultura escrita: la receta escrita

En general, en la historia de la civilización cuando aparece la escritura, la preparación del plato no es tema de interés para registrarla como receta, o un conjunto de procedimientos para la preparación de un plato. Sin embargo, cuando evoluciona la escritura y aparecen con mayor nitidez los cocineros de los reyes, estas personas artesanas se sienten distinguidas y desean perennizar sus saberes o dominios de la cocina, pero además desean patentar públicamente lo que comían los soberanos como una muestra de poder, exquisitez y diferenciación social.

En esas épocas, la publicitación de las recetas se hacía en un ámbito reducido, solamente entre quienes dominaban la escritura y lectura, características que respondían a un sector social privilegiado, casi un reducido número de varones identificados y pertenecientes al poder imperial, cuyas familias sí tenían garantizada la preparación e ingesta de alimentos, es decir gozaban de bienestar y por lo tanto podían reproducir una receta de comida de consumo palaciego, en su imaginario se regodeaban de inclusión y pertenencia a una monarquía.

Ello nos da una idea que en la construcción social de la receta, como procedimiento de preparación de un plato, en la época de las sociedades imperiales tenían un sello de privilegio. Era exclusivo para los sectores dominantes con ejercicio de poder, pues las recetas escritas solo podían circular y reproducirse en ese ámbito exclusivo de pompa y abundancia de la vida de reyes y la aristocracia cortesana (Montanari, 2004). Mien-

tras que en los sectores carenciados, se mantenía una cultura oral y se comía lo que se podía, esta situación histórica se torna patética en un entorno europeo de cíclicas hambrunas generales que la naturaleza castigó a su población, frente a lo cual no tuvieron respuestas inteligentes.

Por ejemplo en la historia de España, se afirma que en la época que se le reconoce como el *Siglo de Oro de la Literatura*, aparece la novela picaresca cuyo contenido alude —precisamente— a ciertos protagonistas motivados con el único propósito de conseguir comida (El Buscón, El Quijote, etc.). Con este simple dato histórico podemos interpretar y evidenciar la dimensión social de la comida y su importancia, tanto para quien prepara un plato como para quien lo consume, es evidente que también se advierte el simbolismo de la abundancia y carencia según el tipo de actor social.

Con la evolución del tiempo y la caída de las monarquías europeas, se advierte que los cocineros cortesanos se quedaron sin trabajo y entonces se desplazan por el territorio europeo pretendiendo hacer lo que saben: cocinar. De allí que en las ciudades donde se instalan y acogen, los cocineros se convierten en impulsores de experiencias de restauración que evolucionaron con el nombre de restaurantes. Cada restaurante asume una identidad no solo por su dueño, sino también por las recetas utilizadas en la preparación de sus platos.

La receta hoy

Es indudable que avanzado el tiempo, cuando el restaurante se convierte en una institución profesional, entonces la receta se convierte en un referente de procedimientos para los sectores ilustrados, informados y educados, sobre todo para los profesionales de la cocina. Primero se le considera una ficha técnica de cocina y dieta, con sus variedades de procedimientos, influencias, ingredientes, cantidades, mediciones y sabores. Hoy no cabe duda que la receta no solo constituye una faceta impresa o un texto con imagen de un plato, de un alimento transformado, sino se ha convertido en un hecho social alimentario.

Mientras que para los sectores populares ‘no ilustrados’, ‘desinformados’ y ‘no educados’ en la escuela formal (oficial, elitista, científica, antidemocrática, etc.), que se recrea en los sectores marginales, excluidos, atrasados y no incorporados a la vorágine capitalista o de la posmodernidad, el modo de preparar un plato o indicaciones para transformar un alimento, es

decir la receta, queda fijada en la cultura oral que se transmite de generación en generación. Este saber ancestral que se expresa en la receta oral, los ilustrados le llaman ‘secreto’, mientras que la receta escrita, con estructura formal de cantidades y medidas, secuencialidad lógica de procedimiento en la preparación de un plato, sí es **la receta**.

Actualmente, las ciencias sociales deben poner los lentes conceptuales en la prevalencia de la cocina peruana doméstica y vitalista, centrada en el rol y trabajo femenino, que cotidianamente expresa su intuición y sensibilidad, su autopercepción del mundo y de la cocina como función o ‘rol natural’. Millones de mujeres peruanas, que a diario cocinan, utilizan medidas como el puñado, la pizca, la salpicadura, ‘el poquito’, ‘la punta de la cucharadita’, ‘la probadita’, etc., y dejan su buen paladar a la intuición, inspiración y creatividad femenina. Bajo esta mirada objetiva, se debe enfatizar en la importancia y significado de la preparación del plato, como expresión de una cotidiana ritualidad de las cocineras peruanas, cuyo imaginario culinario posee valor y significación, sin embargo es invisible para la hegemónica cultura occidental.

Lo que subyace en la receta de cocina

En el mundo de los especialistas, se considera a la receta de cocina como una ficha técnica escrita o un saber popular registrado, como tal denota una complejidad de tramas de diferentes elementos que mantienen un orden lógico y traducen un método que incluye el registro de cantidad de ingredientes o detalle de elementos de la biodiversidad (flora, fauna, mineral, hombre, cultura) utilizados, así como la descripción secuencial de su preparación.

Lo cierto es que en cada receta existe una historia u origen del plato, actitud, saberes y sentimiento de la persona que recrea una receta. Con la receta también van una serie de expresiones humanas, representaciones, significaciones, imaginarios, etc., que requieren ser explicadas: arte, estética, poesía, música, tradiciones, religión, filosofía, literatura, identidades culturales, cosmovisión, hábitos sociales, costumbres, posición social, referencia y potencial de humanidad, sentimientos, emociones, pasión, poder, seducción, etc.

Hoy más que nunca, a través de la receta de cocina es posible advertir el grado de movilidad de la persona que prepara un plato como de quien lo consume. Igualmente con la receta es posible interpretar lo que

Cameron (1996) llama «el grado de la movilidad de insumos, bienes o productos de consumo en las culturas antiguas», refiriéndose al origen y evolución de producción y mercados de consumo individuales o sociales que en esa época era muy fluido. Pero también, con esa dinámica evolutiva se puede perfilar el poder de control social en cada época, así como las representaciones religiosas que muchas veces aluden a dioses y el mundo mágico, con la ingesta de ciertos productos que revisten los ingredientes de un plato o en sí mismo el plato preparado, así como la culpa y el deseo que generan algunos preceptos religiosos.

Y algo más, para los científicos sociales, con las recetas no solo se puede analizar el texto en sí, sus autores o cultores, su evolución social a través del tiempo, su originalidad, la procedencia de sus ingredientes, etc. También es posible indagar y explicar, si en el entorno donde se recrea la receta, qué le añadieron, qué tipo de consumidores del plato existen, cómo viajó la receta, si hubo viajeros, expediciones, diásporas, y los aportes que trajeron.

Tiene especial significado la reflexión de Álvarez (2003) «... las ciencias sociales aún no han destapado ni con ojos ni olfato escudriñador todas las experiencias gastronómicas de nuestra identidad nacional», por ello es indudable que en estos tiempos de diferenciación e interculturalidad, con la receta oral o escrita, como expresiones vivas de tradicionalidad y cultura, además, puede concederse el reconocimiento de patrimonialización cultural de nuestros pueblos. He ahí la importancia de analizar, preservar y difundir la rica tradición oral de la culinaria regional peruana.

Igualmente, a través de una mirada compleja, los estudios sobre cocina regional dan cuenta de hallazgos importantísimos como los realizados por la autora (2013) en el norte chico de Lima que —entre otros— dan cuenta de formas de preparación de platos o recetas que antiguamente se llamaban *comida cimarrona*. Entonces es posible abordar holísticamente las formas en que el género, la clase social y la etnicidad se diferencian y se amalgaman en esta zona del Perú —y seguramente en otras— mediante el consumo de alimentos, su relación y significado con la biodiversidad, así como su prevalencia en el tiempo, ya que se transmiten, se produce y reproduce, se establecen no solo ingredientes, sino formas de cocinar de la población, así como platos con el mismo nombre pero con diversos sabores, texturas y colores en los diferentes espacios territoriales del país.

Precisamente, a través de la receta de un plato, además del sentido de su comensalidad, se puede diferenciar entre un conjunto de diversidades donde los conceptos de «alteridad» (los otros) y las identidades (nosotros) son demostrados. A partir de estas diferencias, hoy es posible hablar hasta de la 'gastropolítica', entendida como las dimensiones del poder económico y social de la cocina, y precisamente en base a ello, no llama la atención que en el mundo, así como en nuestro país se negocien conflictos sociales y medioambientales.

Visto así el tema, cabe destacar algunas reflexiones fundamentales:

- Se sabe que la ingesta de un plato es vital para la vida de las personas, pues el cuerpo humano —biológicamente— es un sistema abierto en su natural búsqueda de equilibrio y de homeostasis dinámica para mantenerse. Desde las ciencias sociales se puede interpretar y complementar que en la ingesta de un plato también hay una expresión de placer para el paladar, el espíritu, el ánimo, pero sobre todo entendemos que es un conjunto de relaciones sociales, muy gratas a nuestra naturaleza social, que también denota la relación del placer y salud, así como la comprensión que el gusto es un producto cultural.
- Reconocemos que en el acto de comer se expresa el gusto como una realidad colectiva y comunicada, así como la sociabilidad y sentimiento de las personas, porque se comparte una mesa con el imaginario social generoso que le hemos dado al pan, al plato, a la bebida; es indudable que las personas que comparten una mesa también comparten historias, afectos, recuerdos, alegrías, penas, nostalgia, etc. Por ello es que a través de la receta de las cocinas del interior del país o cocinas regionales, se presenta el reto para los científicos sociales de analizar el lenguaje de los platos, la identidad de los mismos, asimismo las ideas, imaginarios y representaciones, la tradición y modernidad, los retos de lo local-tradicional y lo extranjero-global, lo estandarizado y homogeneizante.
- El estudio de las consecuencias de la globalización en la cultura culinaria de zonas y regiones del país es muy importante para esclarecernos y discutir si dicho fenómeno ha significado la pérdida de costumbres de la cultura culinaria (recetas, consumo de platos, etc.), y cómo repercute en la constitución de identidades, así como en la configuración de destinos turísticos integrales que muchos pue-

blos aspiran hoy en día. Cada vez son urgentes los estudios sociales para relevar la necesidad de establecer la importancia de la conciencia y la intención turística como requisitos fundamentales para conservar las cocinas regionales, incluso como un potente producto de la oferta turística del Estado.

- Es momento para que la academia de ciencias sociales, también se interese en el estudio de la cocina y la alimentación como expresión de memoria colectiva viva, como cultura patrimonial, considerando y respetando la cultura culinaria de nuestros pueblos ligándola con su biodiversidad, incluso reflexionando sobre el significado de la llamada 'gastronomía cultural' que se le pretende asignar a las cocinas regionales, e incluso a la nueva denominación 'cocina histórica' que es criticada por el erudito historiador europeo Montanari (2004: 60). Así, los platos y recetas serán analizados tomando en cuenta su relación con el patrimonio cultural en términos generales, y más específicamente con el proceso de construcción y recreación de la identidad de algunos grupos sociales o de ciertas regiones.
- Los científicos sociales encontrarán importante información en testimonios orales de las personas, principalmente mujeres andinas o amazónicas que residen en áreas urbanas, pero sobre todo en el ámbito rural: en las comunidades, estancias, monte, huertos y/o chacras en los diferentes pisos altitudinales del territorio peruano, que referencian su cultura alimentaria y sus recetas: lo que prevalece, existe y lo que se extinguió 'en nombre' o producto de la modernización. A través de las diferentes versiones de recetas de los platos, se puede conocer más allá de lo que queda del mundo antiguo, y de cómo los grupos poblacionales han tejido su propia inserción en nuevas relaciones y mercados, aspectos dinamizantes de los sistemas de producción local y regional de la realidad del Perú profundo.
- La cocina como fenómeno sociocultural, expresa cambios y permanencias de recetas y gustos, que algunos especialistas gastronómicos pretenden configurar creaciones o autorías personales en nuestra cocina y sus múltiples sabores, sin embargo podemos afirmar que en los platos regionales se encuentra el alma popular anónima, que ha evolucionado lenta, silenciosa y muy generosamente, haciéndonos recordar que no hay un inventor particular,



sino todo lo contrario allí hay creación popular, cultura popular, arte popular colectivo, es muestra de la cultura viva nacional que late en cada plato y receta de nuestras cocinas regionales. Pero, con esa mirada también podríamos encontrar versiones de platos que responderían al efecto del gran poder económico político imperante en un espacio territorial, espacio de dominio que expresa la presencia de la heterogeneidad del poder económico. A través de una receta de cocina, también se puede tener las pistas para dar cuenta de la política y el poder, las formas de su expresión y funcionamiento, así como los poderes locales, niveles de autoridad, manejos de liderazgos, relaciones de comensalidad y legitimidad pública, etc.

- El muy necesario que las ciencias sociales investigue y reflexione sobre el poder económico —que justamente— se expresa en la presencia de millonarias inversiones de la industria alimentaria, industria de transgénicos y el estilo de producción industrial, que atentan contra millones de pobres, la biodiversidad y la vida de todo el planeta, intereses que influyen sutil y poderosamente en un marketing cerebral para indicarnos de manera estandarizada qué debemos consumir y cómo lo debemos hacer. No debe olvidarse que a través del estudio

de la cocina y sus recetas, no solo se conoce lo que comen los pueblos y su significado, sino también es posible compartir la reflexión de Morales (2006), referida a que una cosa es tener apetito y otra es tener hambre, hoy más que nunca es válido preguntarse por qué hay países con hambre, por qué hay grandes grupos sociales con hambre, y qué sentido tiene el hambre al servicio del neoliberalismo.

Referencias bibliográficas

- ÁLVAREZ NOVOA, Isabel (2003). Comentarios en la contratapa de la publicación *La gran cocina peruana*. Lima: Perú Top Publications SAC.
- CAMERON, Rondo (1996). *Historia económica mundial. El desarrollo económico en la antigüedad*. Madrid: Alianza Universidad Textos.
- GONZALES, Celia; ARANA, Isabel y MEZA Sonia (2013). *Lima: sus otros sabores Huacho, Huaral, Huarochiri y Canta*. Volumen VI. Lima: Fondo Editorial USMP.
- MONTANARI, Massimo (2004). *La comida como cultura*. Madrid: Ediciones TREA, S.L.
- MORALES GONZÁLEZ, Juan (2006). *El hambre al servicio del neoliberalismo*. Bogotá: Ediciones Desde Abajo.