

## Historia de la cocina para todos

### 4000 años de cocina. Una deliciosa historia

VERÓNICA SÁNCHEZ DE OSPINA  
(autoedición)  
Bogotá, 2018, 861 pp., il.

EL LIBRO es un manual de la historia de la alimentación trabajado a través de las diferentes épocas, comenzando por la prehistoria, momento en el que el hombre descubre el fuego y luego, al juntarlo con el alimento, nace la cocina. Es un recorrido por civilizaciones y culturas antiguas, que va avanzando cronológicamente por los continentes y algunos de sus países, hasta la actualidad. El aspecto temporal y espacial del libro es bastante amplio, y en este se recrean la cocina y la alimentación en relación con los sucesos históricos de cada lugar.

En cuanto a la organización del contenido, para empezar, este libro cuenta con un índice general, un prólogo y una introducción. Se divide en 27 capítulos que están distribuidos en seis partes: la cocina del antiguo Oriente, la cocina de griegos y romanos, la cocina de la Edad Media, la cocina de la Edad Moderna, la cocina de América y la cocina contemporánea. Cada capítulo tiene notas culturales a manera de recuadros, donde la autora amplía y clarifica algunas definiciones de productos o ingredientes y conceptos relacionados con la cocina. También, al final de cada capítulo, hay una lectura que contiene la historia específica de un producto representativo de la cultura estudiada. Además, el libro está ilustrado con hermosas imágenes de los recursos alimentarios relevantes en cada apartado. Para terminar, aparece la bibliografía utilizada y el índice de recuadros.

Siendo uno de sus objetivos descubrir al lector los alimentos que van apareciendo en las diferentes culturas y épocas para encontrar sus orígenes y condiciones de divulgación, el libro ofrece información como la que encontramos en el capítulo 4 de la primera parte, que corresponde a la alimentación en la antigua China: en uno de los recuadros hay una referencia al melocotón, donde se anota un

nombre científico, *Persicum malum*, que significa “manzana persa”, y se destaca el hecho de que Alejandro Magno lo descubrió en Persia (p. 94). El capítulo termina con las lecturas sobre la soya, el arroz y el té. El lector aprenderá que en plena Edad Media el arroz era un artículo de lujo en Europa, que en América llegó a la isla La Española en el segundo viaje de Cristóbal Colón, o que el arroz pilaf era la preparación preferida de Thomas Jefferson. Respecto al té, se menciona que el earl gray, aromatizado con aceite de bergamota, es una receta que un mandarín chino le regaló al entonces primer ministro británico, el conde de Gray, por haberle salvado la vida. Y así, capítulo tras capítulo.

Además, el libro contribuye a enseñar la historia de los cocineros y chefs más sobresalientes de cada época, en su momento histórico, así como sus principales corrientes y recetas. Por ejemplo, en la Edad Antigua —Grecia y Roma— se aborda la vida de Arquestrato, griego nacido en Sicilia y gran conocedor de los mejores pescados del Mediterráneo. O de Apicio, chef romano del año 25 a. C., quien era exagerado en el uso de especias y productos exóticos como el pavo real; cocinó para las clases altas y, era muy despilfarrador, y se suicidó al ver que su fortuna se extinguía. El lector aprenderá que la buena cocina francesa se inicia de manos de François La Varenne, quien empieza a eliminar especias y las sustituye por elementos aromáticos. Este chef del siglo XVII tenía gran predilección por el pavo americano. A partir del siglo XIX, las técnicas de la cocina francesa se estructuran mucho más, y aquí se narra la vida y obra del gran Carême y de Escoffier.

El libro es apropiado para estudiantes por su estilo didáctico; para historiadores por los valiosos e interesantes datos que presenta alrededor de las culturas, y para el público en general por su lenguaje sencillo y pedagógico que lleva al lector a conocer diversas civilizaciones y su cocina.

El valor de la obra también radica en que, a través de ella, la autora estudia los personajes relacionados con la cocina de los países tratados en el libro, así como sus aportes y gustos en este campo. Es el caso de los gustos culinarios de Miguel Ángel, quien poseía

una huerta con árboles de granada y vides; le encantaba el pan, el vino y el queso marzolino, llamado así porque se produce en marzo. A Catalina de Médicis le fascinaban las alcachofas, eran su verdura predilecta, e introdujo en Francia el tenedor. Luis XIV adoraba los vinos espumosos, los champiñones, las trufas y los huevos, entre otros. En España, Miguel de Cervantes menciona en *El Quijote* la famosa olla podrida, las alcaparras y el caviar, del que dice “es un manjar”.

También analiza las últimas tendencias gastronómicas, como la nueva cocina o *nouvelle cuisine* de los años setenta en Francia, cuyo inventor fue Paul Bocuse. Luego el País Vasco toma la delantera en tendencias gastronómicas con personajes como Juan Mari Arzak, impulsor de la cocina de autor. El último chef mencionado en el libro es el afamado Ferran Adrià, quien incursiona en el tema de la cocina molecular.

De este modo, a partir de la historia de las diferentes épocas y lugares, se pueden entender muchas de las costumbres gastronómicas de hoy en día y cómo se dio el proceso evolutivo culinario en cada momento. El estilo de la autora es sencillo, sus explicaciones son claras y no deja ningún concepto sin definir, incluyendo el nombre científico de las especies mencionadas.

Los elementos como el diseño del libro, la encuadernación y la tipografía son impecables y contribuyen a crear una edición de lujo, donde no faltan los mapas para ubicar al lector en la región estudiada, cuadros explicativos y dibujos de materiales, todo lo cual, así como las notas de pie de página, aporta al enriquecimiento del contenido. Así mismo, el uso de las fuentes históricas es correcto y refleja que la autora consultó una extensa bibliografía secundaria sobre el tema.

El libro puede considerarse único, ya que sobre este tema es difícil encontrar publicaciones y menos dedicadas a la historia de la alimentación. Considero que es un libro apto para todo tipo de público, en especial para los estudiantes de gastronomía, quienes encontrarán allí las respuestas a sus preguntas y un texto guía para su carrera. Igualmente es un manual para consultar cuestiones relacionadas con la historia de la alimentación de diferentes culturas y épocas.

El carácter didáctico del libro se deriva de su tono narrativo-divulgativo, por medio del cual la autora pone de manifiesto su método de enseñanza, donde hay un origen para cada ingrediente, una historia y un desplazamiento por las cocinas de manera descriptiva y concreta. Así mismo, la autora relaciona los acontecimientos de la historia con eventos y comentarios culinarios, y cabe anotar que hizo una investigación de once años para elaborar esta obra, cuya lectura se puede realizar desde distintos enfoques, a saber: leer la historia de la alimentación y de la cocina cronológicamente; leer la historia de sus ingredientes y su distribución por el mundo, el enfoque espacial, que se visualiza en las notas culturales de los alimentos y en las lecturas al final de cada capítulo, y una tercera lectura en la cual se puede examinar la vida y obra de los chefs que escribieron sobre cocina desde la antigüedad hasta la era contemporánea.

Resulta relevante referirse a la autora de esta gran publicación. Es economista de formación, egresada de la Universidad Javeriana e investigadora de la historia de la alimentación desde hace 25 años. Fue catedrática en esta misma institución, en la Universidad de La Sabana y en la academia de cocina Verde Oliva, donde dictó clases de historia mundial de la gastronomía e historia de la gastronomía colombiana durante trece años. Este libro denota el trabajo y el rigor de su autora, por lo cual lo recomiendo ampliamente; no solo porque narra la historia de la humanidad a través de su cocina sino por la seriedad de la investigación, por la amplia consulta en archivos y bibliotecas, así como por la organización de la información, gracias a la cual su lectura resulta amena e interesante.

Para terminar, vale la pena mencionar que *4000 años de cocina. Una deliciosa historia* fue el libro ganador por Colombia en los Gourmand World Cookbook Awards, en la categoría de historia de la alimentación, y competirá por ser el mejor del mundo en la misma categoría con finalistas de otros países.

**Cecilia Restrepo M.**