

**NICOLÁS ARTUSI**



# **CUATRO COMIDAS**

**BREVE HISTORIA UNIVERSAL DEL DESAYUNO,  
EL ALMUERZO, LA MERIENDA Y LA CENA**

 Planeta

# **CUATRO COMIDAS**

**BREVE HISTORIA UNIVERSAL DEL DESAYUNO,  
EL ALMUERZO, LA MERIENDA Y LA CENA**

**NICOLÁS ARTUSI**

 Planeta

# APERITIVO

El cocinero de Ricardo II revisa la lista de las compras: 12 jabalíes, 14 bueyes, 50 cisnes, 120 ovejas, 150 gallos, 210 gansos, 400 conejos, 1.200 palomas y 11.000 huevos. En el año 1387, la cena es cosa seria. Del rey inglés podrá decirse que es un gobernante venal, que es alto, guapo e inteligente, que es menos belicoso que su padre y su abuelo o que es culto y refinado en todos los placeres cortesanos y ahí donde los historiadores no se pongan de acuerdo, mientras unos digan que está rematadamente loco y otros opinen que apenas padece un leve trastorno de personalidad, acaso la mayor locura de Ricardo II sea ignorar cada noche la advertencia que se repite desde tiempos inmemoriales: “Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”.

En pleno ejercicio de sus caprichos reales, Ricardo II cena como un rey. Tal vez pueda pensarse que sus atroces pesadillas nocturnas, fuentes inagotables de madrugadas entregadas al terror entre las sábanas, se deban a una indigestión cotidiana. ¿Quién tiene el estómago lo suficientemente fuerte

como para aguantar un festín preparado con doce jabalíes y once mil huevos? La lista de las compras es verídica, como todos los datos de esta breve historia universal del desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Si William Shakespeare escribe una obra sobre el delirante Ricardo II (aunque se dedica menos a las cenas y más a sus dislates como monarca, a lo cual se debe buena parte de su pésima reputación póstuma), su contemporáneo Miguel de Cervantes Saavedra ya advierte sobre los peligros del atracón. “Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”, recomienda Don Quijote a su escudero Sancho Panza como uno más de todos los consejos de cortesía caballeresca que regala aun cuando no se lo pidan. El refranero popular español también repite “por mucha cena, nunca noche buena” y, ante la insistencia en la frugalidad nocturna, me pregunto: ¿será cierto que los humanos siempre hemos comido tres o cuatro veces por día? La verdad es que no. Obsesionados con la digestión, los antiguos romanos solo ingieren alimentos frugales al mediodía, aunque a esa comida la llaman “cena”, y varios siglos después las rutinas monásticas de la Edad Media popularizan el desayuno como una manera fiel de romper el ayuno religioso en las mañanas. En la muy señorial Inglaterra del siglo XVIII el té de las cinco brinda una ocupación para las tardes de las damas ociosas y recién con la invención de la luz artificial la cena se convierte en una costumbre de las noches. Esta es una historia digna de ser contada.

Empachado de anécdotas y repleto de eureka, escribo esto bajo una montaña de papeles: cuarenta (qué digo cuarenta, sesenta... ¡ochenta!) libros y enciclopedias con la historia de la alimentación que se funden con mis recuerdos lejanos de la in-

fancia, el desayuno de la vida, o con los más cercanos de este almuerzo todavía joven en que me encuentro. El alimento es un disciplinador social que organiza los días del hombre desde las oscuras mañanas prehistóricas hasta esta noche iluminada por leds y neones y, si es cierto que somos lo que comemos, una historia universal de las comidas no puede ignorar la historia personal del que escribe: yo. Entre los jerbos fermentados de la antigua Mesopotamia y las patitas congeladas que prometen una cena lista en menos de cinco minutos, aparecen los peje-reyes, los cornalitos, los salamines, los quesos y los asados de mi abuelo, pero más todavía las lentejas, las empanadas, los guisos, las tortas fritas y los pollos de mi abuela, que aún hoy es tan extraordinaria como cualquier otra abuela nacida en esta ciudad en algún momento del siglo pasado. Es inevitable volver a la infancia cuando se habla de comida porque en esa educación alimentaria está la patria de nuestra vida: la mía, una existencia de barrio dirigida por un matriarcado de mujeres fuertes, repleto de códigos morales o culinarios. Si el efímero aroma de una magdalena remojada en té de tilo activa los recuerdos de Proust, y lo transporta hacia aquellos lejanos domingos por la mañana en casa de su tía Léonie apenas con la evocación del olfato, durante la escritura yo viajo con la mente a la vieja casa de Parque Chas, sugestionado por los olores de la cocina de mi niñez (y, no casualmente, empiezo a devorar *En busca del tiempo perdido*, la novela en que todo aquello que toma forma y solidez sale de una taza de té).

La necesidad de escribir sobre la realidad me trae hasta acá: no tengo, como el noruego Karl Ove Knausgård, otro de mis escritores adorados, un “oído absoluto para los recuerdos” pero sí comparto con él la idea de que lo inventado carece de

valor. Aunque intente seguir el consejo de Roland Barthes (dicen que dijo a sus discípulos: “Sobre todo, no traten de ser exhaustivos”), detrás de cada dato, y ya puedo ver que en este libro habrá miles, se esconde un recuerdo: cuando descubro la invención del desayuno continental se me aparece aquella mañana en la terraza de un hotel en Florencia donde pude agradecer en secreto la posibilidad de conocer Italia junto a mi madre; en la creación del *fast food*, vuelve el espectro de aquella noche que cené de parado en una estación de servicio después de mi primer día como periodista en la redacción de un diario. La comida ordena el tiempo. Detrás del desayuno, el almuerzo, la merienda o la cena hierven miles de anécdotas y cientos de recuerdos. De los míos, el más lejano se remonta a la prehistoria de mi vida, cuando el tormento de los primeros dientes y el capricho de ser el primer hijo me hacen negar la papilla o el purecito. En un llanto sin fin, soy un bebé que no traga bocado. Angustiada ante la posibilidad (improbable) de tener un hijo famélico, mi madre se resiste pero después acepta el consejo del doctor Manterola, el pediatra de la familia: “Señora, déjelo que llore. Cuando se canse va a comer”. Funciona. Después de tres días y tres noches de terquedad bíblica, depongo las armas y devoro lo que me sirven. Desde entonces no me salteo ni una de las cuatro comidas, aun en el día repleto de trabajo o en la indulgencia de las vacaciones: criado como el heredero sin coronita de una familia plebeya, desayuno como un rey, almuerzo como un príncipe, ceno como un mendigo y, en el ritual repetido de todos los días, me conecto con los hombres que vivieron antes que yo y con el que fui hace muchos años, el caprichoso niño inapetente que todavía vive en algún lugar adentro mío.



**DESAYUNO**



## **JAMÓN CRUDO**

Crudo o cocido: el dilema es viejo como el mundo y si en el bar de la esquina se reduce a la distinción entre dos calidades de jamón (uno, aristocrático y seco; otro, prosaico y untuoso), en la antigüedad tiene una importancia mayor que ser lo que va en medio del sándwich. “Crudo o cocido” resume una manera de presentarse ante el mundo, en la naturaleza propia de lo intocado o después de la transformación operada por un agente externo: del primero se valora su naturalidad sin condimentos ni colorantes y entre las tías mayores que aprecian más un tipo de jamón que otro, en tanto uno sea caro y remita a la entrada paqueta que se prepara en una ocasión especial (jamón con melón), se le otorgará veracidad al cotorreo cada vez que una de ellas insista en que dice “la cruda verdad”. Pero en el origen, aún sin lenguaje ni escritura, hombres y mujeres son ignorantes de las sutilezas semánticas. Los primeros cocineros aparecen hace dos millones de años y en esas preparaciones arcaicas no corren el riesgo de que se les pasen los ravioles: comen todo crudo. Carne. Pescado. Frutas. Hojas. Semillas.

Hongos. ¡Insectos! Pero sobre todo, carne. El *Homo erectus*, aquella versión Beta tosca y peluda del humano que puede pararse en dos patas y que vive entre 1.900.000 y 70.000 años atrás, es el primero que cocina aunque todavía no exista el verbo.

¿Qué es “cocinar”? Cortar, triturar, filtrar, macerar, condimentar, cocer: ni más ni menos que transformar los alimentos nocivos, tal como se presentan en la naturaleza, en alimentos digestivos: convertirlos en “comida”. Eso es lo primero. Y después, mejorar su sabor para hacerlos más agradables a los paladares de cada quien, lo cual tiene más que ver con la cultura que con la genética humana (hoy, ningún europeo encuentra un manjar en un insecto tal como lo hace un africano o un asiático y ahí donde los franceses escandalicen a los ingleses por comer ranas o caracoles, los súbditos de la reina se deleitan con una sopa de tortuga que a los escoceses les parece asquerosa: prefieren la panza de oveja). Hace quinientos mil años, el fuego es el mayor invento tecnológico de la humanidad, más que el automóvil, la bombita eléctrica o el teléfono celular: transforma los alimentos y aleja definitivamente al *Homo erectus* de sus antepasados, el *habilis* o el *georgicus*, que no habían salido de su estado animal primitivo. “El hombre domesticó el fuego hacia quinientos mil años antes de Cristo, esto parece demostrado; ahora bien, no lo domesticó un buen día por la gracia de Prometeo”, escribe el profesor Jean-Louis Flandrin, emérito de la Universidad de París, en su monumental libro *Historia de la alimentación*: “Antes de haberlo dominado plenamente, hace mucho más de quinientos mil años, ya lo habría utilizado para cocer alimentos, como indican las osamentas carbonizadas que acompañan las pri-

meras huellas de hogueras”. En el origen, un traspíe que milenios después da motivos para una infinidad de chistes sobre maridos, esposas y suegras: al hombre se le quema la comida.

En su ensayo *Lo crudo y lo cocido*, el antropólogo francés Claude Lévi-Strauss, que tenía entre sus prácticas de observación perderse entre las tribus del Amazonas y probar lo que los aborígenes le convidaran de comer, se dedica a analizar la oposición entre crudo y cocido, fresco y podrido o mojado y quemado para demostrar que aquellas indias que no conocen la cocción de los alimentos no tienen palabras para definir “cocina” o “cocido” pero tampoco tienen la palabra para decir “crudo” porque el concepto no puede siquiera imaginarse (en otras cuestiones culinarias, Lévi-Strauss es todavía más categórico: “La comida hervida es la vida; la comida asada es la muerte”, escribe en *El origen de las maneras en la mesa*). Más allá del jamón, la diferencia entre lo crudo y lo cocido es lo que hace del hombre un ser evolucionado, capaz de aprender de las experiencias desconocidas, para después desarrollar nuevos paradigmas y buscar por fin una respuesta a la pregunta ancestral: “¿Qué es en sí lo real?”.

Los incendios forestales fortuitos cuecen los alimentos por accidente y ahí se descubre un mundo mejor. “El gusto por la carne cocida, consumida tras los incendios naturales, es común en muchos carnívoros”, escribe Catherine Perlès, reputadísima experta francesa en prehistoria, en su ensayo *Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos*: “No obstante, solo el hombre pudo hacer de ello una práctica regular y poner las primeras piedras que llevan de la alimentación a la cocción y de ahí, a la cocina”. Se me ocurre que la primera noción de evolución se tiene el día en que el *Homo erectus* pue-

de elegir cómo quiere comer la carne: jugosa, a punto o bien cocida. El fuego creador la convierte en un símbolo sanguíneo y se impone en el reino de la plantita: “La alimentación vegetal, en todos los tiempos, constituyó el aporte calórico esencial”, compara Perlès: “El hombre, como la mayor parte de los otros primates, es omnívoro, y el papel privilegiado que simbólicamente otorga a la carne no se corresponde con su real importancia nutricional”. Ya erecto, encuentra en el bife una manera de diferenciarse del mono. Millones de años atrás, cuando la sequía climática provoca en África el achicamiento de los bosques y las sabanas, con la pérdida de tantos frutos y hongos, de tantos tubérculos y granos, el hombre se tiene que adaptar y se hace cazador a la fuerza. Según la profesora Perlès, “el australopiteco se había convertido en humano justamente por haberse convertido en cazador”.

Triste destino para ciervos y jabalíes, para bisontes e hipopótamos (no es chiste: la sopa más antigua de la historia se preparó hace seis mil años con huesos de hipopótamo; hace menos, el libro del explorador inglés Sir Samuel Baker, que narra sus aventuras por el lago Albert de África allá por 1864, incluye una receta de aquel manjar). El hombre es primero un tímido ladrón de carroña y después, un cazador fiero. Con el fuego perfecciona la técnica de llevar a la parrilla todo bicho que camina. ¿Todo? Un hito de la arqueología reciente cuenta que en 1991 un grupo de investigadores franceses y estadounidenses estudian restos del hombre de Neanderthal hallados en Moula-Guercy, una cueva ubicada 80 metros sobre el río Ródano, al sur de Francia. Ahí encuentran lo que queda de seis humanos de cien mil años de antigüedad: dos adultos, dos adolescentes y dos niños. Todos están fileteados

como para ser exhibidos en la góndola de congelados de un Carrefour: se les habían cortado el talón de Aquiles, los tendones de los dedos del pie, los bíceps; se les habían separado los músculos temporales del cráneo; se les habían extraído los muslos y las lenguas. Y ahí donde los paleontólogos no pueden encontrar ninguna evidencia de que se hubiera tratado de un ritual religioso o funerario, la conclusión es obvia: el hombre de Neanderthal se come a sí mismo. Cien mil años antes de que Hannibal Lecter convirtiera su perversión en una excentricidad gourmet con ínfulas culturosas (“¿acaso el buen gusto es un problema?”, se pregunta retórico el doctor de apetito insaciable en libros, series y películas), el canibalismo es uno más de los modos humanos de alimentarse y no un acto de desesperación ante la hambruna. No se sabe en qué momento de la historia la antropofagia se convierte en el tabú mayor de los humanos (tanto que ni siquiera se incluye entre los mandamientos sagrados: ninguna religión prescribe “no te comerás a tu prójimo”). Pero otros huesos humanos mucho más recientes encontrados en el pueblito alemán de Herxheim tienen huellas similares a aquellos faenados: hace cinco mil años, los hombres tiernitos todavía son carne de cañón.

Hasta entonces ignorante de cualquier noción de autoconciencia, con el fuego el hombre ve la luz. “Ya en los albores de la humanidad, la alimentación comienza progresivamente a ser la expresión de opciones culturales, reflejo de una ideología, incluso, más tarde, de relaciones de poder”, escribe Perlès. Un buen día de hace dos millones de años, el *Homo erectus* se da cuenta de que es distinto al mono. En el 2009, científicos de la Universidad de Harvard descubren que aquellos hombres fueron los primeros en tener dientes y muelas

más chicos que los de los chimpancés y, según sus conclusiones, eso se debe a unas primitivas técnicas de cocción: el *Homo erectus* tiene dientes más chicos porque ya conoce algunas maneras modernas para tratar sus alimentos, mientras que los monos tienen dientes más grandes porque deben masticar y masticar y masticar para ablandar lo que comen. En el amanecer de la humanidad, y en un precario sistema de optimización del tiempo que siglos después el capitalismo llevaría al extremo con la normalización de los horarios en la tríada trabajo-ocio-descanso (y apenas un rato para comer), el chimpancé pasa la tercera parte de su día mascando y comiendo mientras que el hombre primitivo dedica apenas el 7% de su tiempo a alimentarse. En la rutina diaria de la prehistoria, el gran salto evolutivo se da cuando se organizan las comidas y el hombre se desayuna con una idea revolucionaria: es más útil comer abundante a la mañana, y dedicar el resto del tiempo a la caza o el cortejo, y no perder el día haciendo la del mono.

## DIENTES DE AJO

Dolorido y atribulado, observa su propio reflejo en un charco de agua y sabe que le queda poco: apenas un diente. Diez mil años atrás, el *Homo sapiens* no padece un temprano narcisismo ni se empeña en conservar ese único diente por orgullo o vanidad. Si lo pierde se muere. Los esqueletos de aquella época que los arqueólogos encuentran en el norte de África o en los alrededores del Mar Muerto llevan a pensar que los primeros humanos no llegan a viejos si pierden todos los dientes porque masticar es imprescindible para la supervivencia: aun no inventados el puré o el caldito, el que no puede morder la carne se muere de hambre. La imagen del *sapiens* consternado frente al reflejo de su último diente es un burdo recurso literario que me invento para crear una idea de la gravedad de ese momento bisagra en la vida del adulto mayor, pero si importa tanto que sea verosímil como que sea verídico, ¿quién podrá discutirme que ese momento no existió entre aquellos hombres y que en el devenir de una vida prehistórica se celebraba, como hoy, la aparición del primer dientito y se lloraba la extinción del último?

En la Edad de Piedra, el hombre empieza a modelar objetos con cerámica o arcilla, ignorante de que esa afición le salvará la vida. Hace diez mil años, la alfarería se extiende para el uso popular (una de las piezas más antiguas que se conoce es una vasija del período Jōmon de la cultura japonesa, construida hace diez milenios con arcilla húmeda decorada con cuerdas, nudos y palos de bambú y que se exhibe, casi enterita, en el Museo Nacional de Tokio). “La alfarería permitió a nuestros an-

cestros cocinar comidas que podían beberse, como las papillas u otras mezclas espesas, que no obligaban a masticar”, explica la periodista inglesa Bee Wilson en su libro *La importancia del tenedor*: “Por primera vez, empezamos a ver esqueletos adultos sin un solo diente: las ollas les habían salvado la vida”. La olla de cerámica es el invento tecnológico más evolucionado en esta historia, después del fuego, y es el primer eslabón de una revolución industrial pretérita porque permite hervir o cocer alimentos que no podrían ser arrojados directamente sobre la parrilla, como los caldos, los cereales pequeños o las plantas venenosas que, en un eureka fundacional, se transforman en comestibles con un golpe de hervor (en América, la mandioca, el tubérculo favorito de los escritores de novelitas policíacas: al natural, tiene cianuro). En su versión colectiva, la olla, o individual, la compotera, el cuenco cerámico se convierte en el epicentro del desayuno, tempranamente aceptado como la comida más importante del día en todas las latitudes, con singulares métodos de producción o costumbres sociales derivadas de su uso. Según Wilson, “la alfarería es uno de esos avances brillantes que, curiosamente, nacen al mismo tiempo en muchas culturas muy alejadas entre sí”. En el valle mexicano de Tehuacán se encuentran ollas de piedra del siglo VIII antes de Cristo; en Camerún, los dowayos, orgullosos habitantes de las aldeas situadas a los pies de las montañas de Kongle, organizan el menaje de cocina con un sistema de castas según el cual un cuenco de niño es diferente al de una viuda o un guerrero y se censura como un acto de promiscuidad lasciva que uno coma del recipiente ajeno: está muy mal visto.

Insulsa y poco agraciada entre los esqueletos de dinosaurios o los animalitos inmortalizados en formol, la alfarería siem-

pre fue el rubro menos atractivo de la visita escolar al museo, pero cualquier adulto que haya sido hijo de la generación del plástico debería admirar la importancia que la cerámica tuvo en la evolución de la humanidad: si es cierto que sus cachivaches son los objetos más perdurables que una civilización deja para la posteridad, los arqueólogos distinguen las culturas según las piezas de alfarería que crearon, como la civilización del vaso campaniforme que cruzó casi toda Europa hace dos mil quinientos años llevando sus vasijas con forma de campana invertida (y perdiendo unas cuantas en el camino) o los pueblos de los vasos de embudo. Y aunque podrían ser recordados como “los hombres del cuchillo de piedra”, porque los antiguos humanos también los usaban –pero esta historia se contará más adelante–, la alfarería expresa el espíritu de toda una cultura, acaso porque permitió a los desdentados llevarse algo a la boca. Los fideos más antiguos conocidos se prepararon hace cuatro mil años en Lajia, al noroeste de la China ancestral: se cree que el lugar fue devastado por un terremoto monstruoso al que siguió una inundación que bien pudo ser más grande y más fatal que el diluvio universal. En el año 2002, un grupo de arqueólogos desenterró restos de fideos que se convirtieron en polvo al ser expuestos al aire libre: cuatro milenios después de hervidos, se comprobó que eran unos tallarines de mijo cocidos en una cazuela de barro.

Si el plástico es mera imitación o materia artificial, la cerámica es original y genuina de la especie humana (en la mitología familiar, las compoteras o las tazas cachadas eran exiliadas de la cocina porque, según mi abuela, traían mala suerte o alejaban la fortuna, que es más o menos lo mismo). En el desayuno de la humanidad, el cuenco alberga el guisito que

alarga la expectativa de vida más allá de la extinción del último canino o molar: siglos antes de las cirugías, las pastillas o la medicina de la tercera edad, el hombre llega a viejo porque puede comer sin masticar. Imagino a un chino venerable de aquella Lajia extinta, con kimono y bigotes puntiagudos como se los representaba en las películas clase B de artes marciales, enroscando los fideos en sus palitos. Y ahí donde el humor popular represente al anciano como un seseante desdentado, entre mis recuerdos infantiles más reveladores está el de aquella vez que abrí sin permiso el cajón de la mesita de luz de mi abuelo y descubrí dónde guardaba los dientes cuando no los tenía puestos. Ignoro dónde estaba él en ese momento pero es probable que se refugiara en su taller, a escondidas de mi abuela, compartiendo unos minutos con su amada cerámica: su taza favorita de bordes cascados a la que siempre fue fiel y en la que tomaba leche tibia como última cosa de la noche o mate cocido como primera de la mañana.